

トワイエ週間献立表

MINE
FOODS
SERVICE

蛋:たんぱく質 脂:脂質 炭:炭水化物 塩:食塩相当量

	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼黒糖みるく ▼卵とアスパラのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 貝) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼青梗菜とウインナーのスープ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と大根の旨煮 ▼味噌汁 貝) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 貝) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ポパイサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	503.0kcal 塩:1.3g 蛋:16.8g 脂:21.4g 炭:60.8g	409.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.8g 脂:4.3g 炭:77.1g	521.0kcal 塩:2.0g 蛋:18.4g 脂:19.4g 炭:69.8g	444.0kcal 塩:1.4g 蛋:17.3g 脂:7.8g 炭:74.4g	536.0kcal 塩:1.7g 蛋:21.6g 脂:17.6g 炭:72.8g	417.0kcal 塩:2.1g 蛋:12.0g 脂:3.2g 炭:83.3g	509.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.2g 脂:17.1g 炭:71.7g
昼食	▼ご飯 ▼ブリの南部焼き ▼添え ▼小松菜からし和え ▼ふろふき大根 ▼すまし汁 貝) わかめ/青ねぎ	▼ご飯 ▼スタミナ焼肉 ▼添え ▼胡瓜とじゃこの酢の物 ▼里芋と平天煮 ▼スープ 貝) 鶏卵/にら	▼チャーハン ▼塩ラーメン ▼ブロッコリーのカニ風味和え	▼ご飯 ▼タラのみそ煮 ▼添え ▼青梗菜のゴマドレ和え ▼ビーフソテー ▼すまし汁 貝) 麩/かまぼこ/みつば	▼ご飯 ▼鮭のレモン蒸し ▼添え ▼ひじきと大豆のサラダ ▼キャベツとツナのソテー ▼味噌汁 貝) 小松菜/玉ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の磯辺パン粉焼き ▼添え ▼オクラのおかかドレッシング和え ▼南瓜そばろ煮 ▼スープ 貝) なすび/ベーコン	▼ご飯 ▼鯖の蒲焼風 ▼添え ▼ハムと胡瓜のマリネ ▼おふの玉子とじ ▼味噌汁 貝) はくさい/わかめ
	479.0kcal 塩:3.0g 蛋:21.5g 脂:12.6g 炭:67.0g	562.0kcal 塩:3.8g 蛋:31.7g 脂:12.1g 炭:77.0g	504.0kcal 塩:5.9g 蛋:20.3g 脂:8.0g 炭:83.1g	499.0kcal 塩:3.5g 蛋:22.6g 脂:11.0g 炭:74.5g	481.0kcal 塩:3.0g 蛋:26.2g 脂:12.7g 炭:63.0g	574.0kcal 塩:2.8g 蛋:25.2g 脂:14.4g 炭:81.5g	543.0kcal 塩:4.1g 蛋:25.0g 脂:16.4g 炭:69.2g
夕食	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼南瓜サラダ ▼味噌汁 貝) 菜の花/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚のみぞれあん ▼添え ▼野菜とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの生姜煮 ▼添え ▼切干大根のサラダ ▼味噌汁 貝) さつまいも/貝割れ大根 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のカレー風味焼き ▼添え ▼茄子のえびあんかけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼四川豆腐 ▼もやしのナムル ▼スープ 貝) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉団子の酢豚風 ▼菜の花と卵のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉とがんもの煮物 ▼ブロッコリーとえのきの和え物 ▼味噌汁 貝) 小松菜/油揚げ ▼フルーツ
	556.0kcal 塩:3.1g 蛋:22.1g 脂:14.1g 炭:83.1g	522.0kcal 塩:1.8g 蛋:21.8g 脂:16.2g 炭:69.6g	482.0kcal 塩:2.5g 蛋:21.8g 脂:7.5g 炭:79.0g	524.0kcal 塩:1.0g 蛋:24.9g 脂:13.9g 炭:71.6g	466.0kcal 塩:2.0g 蛋:20.1g 脂:10.5g 炭:70.7g	537.0kcal 塩:1.9g 蛋:13.9g 脂:11.6g 炭:93.3g	470.0kcal 塩:2.5g 蛋:22.5g 脂:8.8g 炭:73.1g

※仕入れの都合により献立が変更される場合があります。ご了承下さい。