

トワイエ週間献立表



蛋:たんぱく質 脂:脂質 炭:炭水化物 塩:食塩相当量

	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	▼メロンパン ▼じゃが芋とウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と青梗菜の炒め物 ▼味噌汁 具) 油揚げ/インゲン ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼野菜とベーコンのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼茄子のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ハムとスパゲティのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼竹輪とインゲンの甘辛炒め ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ブロッコリーと鶏肉のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼食パン ▼ブロッコリーと鶏肉のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	508.0kcal 塩:1.6g 蛋:15.5g 脂:17.9g 炭:70.6g	461.0kcal 塩:1.4g 蛋:15.0g 脂:8.6g 炭:78.6g	552.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.5g 脂:19.1g 炭:79.0g	403.0kcal 塩:1.7g 蛋:14.8g 脂:5.5g 炭:81.2g	515.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.1g 脂:17.9g 炭:71.2g	405.0kcal 塩:2.1g 蛋:14.8g 脂:2.9g 炭:79.7g	504.0kcal 塩:1.4g 蛋:20.9g 脂:15.5g 炭:70.2g	
昼食	▼ご飯 ▼豆腐ハンバーグ ▼添え ▼もやしと胡瓜のごま酢和え ▼菜の花のソテー ▼味噌汁 具) なすび/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の中華香味だれ ▼添え ▼白和え ▼冬瓜のおかか煮 ▼かきたま汁 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼照焼きチキンとミニオムレツ ▼ミニオムレツ ▼添え ▼フロッコリーとツナのサラダ ▼厚揚げと白菜の煮物 ▼スープ 具) にんじん/コーン	▼ご飯 ▼焼きそば ▼胡瓜のカニ風味サラダ ▼蒸しゅうまい ▼スープ 具) なると/わかめ	▼ご飯 ▼あじのみそ焼き ▼添え ▼菜の花のからし和え ▼冬瓜の旨煮 ▼すまし汁 具) 豆腐/みつば	▼ご飯 ▼ひき肉のふくさ焼き ▼添え ▼キャベツのポン酢和え ▼もやしとウィンナーのソテー ▼スープ 具) ほうれんそう/ぶなしめじ	▼ご飯 ▼赤魚の磯辺焼き ▼添え ▼青梗菜の生姜醤油和え ▼ピーマンじゃこ炒め 具) かぼちゃ/青ねぎ	
	466.0kcal 塩:3.0g 蛋:17.1g 脂:10.3g 炭:76.1g	471.0kcal 塩:2.7g 蛋:24.9g 脂:11.3g 炭:62.0g	492.0kcal 塩:3.2g 蛋:19.6g 脂:14.5g 炭:67.5g	492.0kcal 塩:3.5g 蛋:14.2g 脂:13.0g 炭:76.4g	391.0kcal 塩:2.3g 蛋:22.3g 脂:4.2g 炭:64.6g	531.0kcal 塩:3.2g 蛋:19.9g 脂:18.6g 炭:70.1g	406.0kcal 塩:2.9g 蛋:20.6g 脂:4.4g 炭:68.8g	
夕食	▼ご飯 ▼チキンピカタ ▼添え ▼白菜のお浸し ▼スープ 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ロールキャベツのクリーム煮 ▼添え ▼添え ▼大根きんぴら ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚の野菜蒸し ▼含め煮 ▼味噌汁 具) もやし/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の竜田焼き ▼添え ▼焼き豆腐の煮合わせ ▼フルーツ	▼牛丼 ▼切干大根の中華サラダ ▼味噌汁 具) キャベツ/麩 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏と茄子のさっぱり焼き ▼添え ▼小松菜とがんも煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼オジャクリ ▼ひじきと野菜サラダ ▼味噌汁 具) 麩/わかめ ▼フルーツ	
	464.0kcal 塩:2.6g 蛋:21.8g 脂:8.8g 炭:71.6g	517.0kcal 塩:1.8g 蛋:11.6g 脂:10.3g 炭:92.3g	403.0kcal 塩:2.9g 蛋:19.0g 脂:3.3g 炭:71.3g	544.0kcal 塩:1.4g 蛋:24.1g 脂:14.3g 炭:74.7g	529.0kcal 塩:2.5g 蛋:24.6g 脂:10.7g 炭:80.2g	505.0kcal 塩:1.7g 蛋:25.5g 脂:9.7g 炭:74.6g	533.0kcal 塩:2.3g 蛋:21.2g 脂:12.2g 炭:83.3g	

※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。