

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21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼りんりんりんご ▼ピーマンとベーコンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼竹輪と大根の煮物 ▼味噌汁 具) もやし/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼スクランブルエッグ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と小松菜の炒め煮 ▼味噌汁 具) 麩/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツと大豆のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉とごぼうの炒り煮 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニと卵のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	472.0kcal 塩:1.5g 蛋:15.0g 脂:19.1g 炭:63.2g	419.0kcal 塩:2.1g 蛋:12.0g 脂:4.5g 炭:81.0g	572.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.7g 脂:18.5g 炭:79.4g	430.0kcal 塩:1.6g 蛋:14.0g 脂:5.4g 炭:79.5g	494.0kcal 塩:1.5g 蛋:16.6g 脂:16.2g 炭:72.0g	429.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.6g 脂:3.6g 炭:84.1g	547.0kcal 塩:1.5g 蛋:18.4g 脂:22.4g 炭:68.8g
昼食	▼(夏至) ▼ご飯 ▼鯖の塩焼き ▼卸し&大葉 ▼菜の花のごま和え ▼冬瓜の中華そぼろ煮 ▼すまし汁 具) 麩/そうめん	▼ご飯 ▼ブリの幽庵焼き ▼添え ▼はるさめ中華サラダ ▼がんも煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ	▼ポークカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼白身フライと玉子焼き ▼添え ▼ブロッコリーとアスパラガスのサラダ ▼ひじきの炒り煮 ▼スープ 具) もやし/青ねぎ	▼ご飯 ▼鮭の錦糸蒸し ▼添え ▼胡瓜とわかめの土佐酢和え ▼南瓜の含め煮 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼大根とベーコンのサラダ ▼煮奴 ▼スープ 具) わかめ/なると	▼ご飯 ▼アジの香草パン粉焼き ▼添え ▼青梗菜のお浸し ▼キャベツとウインナーのソテー ▼味噌汁 具) 油揚げ/ぶなしめじ
	459.0kcal 塩:2.3g 蛋:23.2g 脂:10.5g 炭:65.1g	561.0kcal 塩:3.1g 蛋:25.0g 脂:18.5g 炭:69.9g	573.0kcal 塩:3.3g 蛋:19.8g 脂:15.9g 炭:85.7g	548.0kcal 塩:3.7g 蛋:23.6g 脂:18.7g 炭:72.9g	464.0kcal 塩:2.9g 蛋:24.4g 脂:5.7g 炭:73.0g	581.0kcal 塩:2.7g 蛋:29.8g 脂:20.9g 炭:65.5g	491.0kcal 塩:2.7g 蛋:23.5g 脂:13.7g 炭:67.0g
夕食	▼ご飯 ▼鶏のあんかけ ▼卵サラダ ▼味噌汁 具) じゃがいも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉の柳川風 ▼ブロッコリーのピーナッツ和え ▼フルーツ	▼ご飯 ▼厚揚げと野菜の旨煮 ▼オクラとささみのさっぱり和え ▼味噌汁 具) なすび/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏のもろみ醤油焼き ▼添え ▼ジャーマンポテト ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼ほうれん草のサラダ ▼スープ 具) はくさい/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのムニエル(オムレツ入) ▼添え ▼茄子と肉団子の煮物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉と根菜の味噌煮 ▼菜の花のドレッシング和え ▼すまし汁 具) 豆腐/青ねぎ ▼フルーツ
	597.0kcal 塩:2.6g 蛋:27.6g 脂:17.5g 炭:77.7g	519.0kcal 塩:1.2g 蛋:26.1g 脂:11.8g 炭:73.3g	416.0kcal 塩:2.5g 蛋:16.5g 脂:5.8g 炭:70.2g	498.0kcal 塩:1.4g 蛋:24.8g 脂:11.8g 炭:70.0g	553.0kcal 塩:3.7g 蛋:27.8g 脂:13.6g 炭:70.9g	523.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.1g 脂:13.5g 炭:78.3g	466.0kcal 塩:2.7g 蛋:24.5g 脂:4.6g 炭:79.0g

※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。