

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28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼はちみつブンブン ▼大根のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツのかに風味サラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼青梗菜と豚肉の炒め煮 ▼味噌汁 具) なすび/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのポトフ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具) じゃがいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	451.0kcal 塩:1.2g 蛋:13.5g 脂:18.6g 炭:56.2g	412.0kcal 塩:1.7g 蛋:12.5g 脂:2.5g 炭:82.4g	490.0kcal 塩:1.7g 蛋:17.6g 脂:13.2g 炭:76.5g	440.0kcal 塩:1.5g 蛋:14.1g 脂:7.1g 炭:78.2g	498.0kcal 塩:2.1g 蛋:18.4g 脂:18.6g 炭:65.5g	401.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.9g 脂:3.5g 炭:77.7g	478.0kcal 塩:1.8g 蛋:18.5g 脂:14.1g 炭:70.9g
昼食	▼ご飯 ▼バーベキューチキン ▼添え ▼スパゲティツナサラダ ▼グリーンピースの卵とし ▼味噌汁 具) 麩/わかめ	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼ほうれん草のドレッシング和え ▼茄子と平天の含め煮 ▼スープ 具) 絹ごし豆腐/にら	▼ご飯 ▼鰯のごま焼き ▼添え ▼インゲンのサラダ ▼青菜とうす揚げの煮浸し ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ	▼わかめごはん ▼昆布うどん ▼バンバンジー ▼南瓜の含め煮	▼ご飯 ▼鮭のタルタル焼き ▼添え ▼チンゲン菜のナムル ▼小芋のおかか煮 ▼スープ 具) 玉ねぎ/わかめ	▼ご飯 ▼お好み焼き ▼菜の花からし和え ▼がんもの中華煮 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼そばろ丼 ▼キャベツの酢の物 ▼さつま芋と大豆の甘辛煮 ▼味噌汁 具) 冬瓜/ぶなしめじ
	583.0kcal 塩:3.0g 蛋:30.2g 脂:15.3g 炭:75.4g	489.0kcal 塩:4.3g 蛋:25.6g 脂:9.7g 炭:74.3g	492.0kcal 塩:3.7g 蛋:23.3g 脂:12.2g 炭:66.5g	483.0kcal 塩:3.4g 蛋:14.9g 脂:5.9g 炭:89.1g	536.0kcal 塩:2.7g 蛋:21.4g 脂:17.1g 炭:71.3g	634.0kcal 塩:3.6g 蛋:22.9g 脂:21.7g 炭:84.4g	594.0kcal 塩:3.1g 蛋:25.8g 脂:15.9g 炭:82.4g
夕食	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え ▼千切大根のカレー炒め ▼味噌汁 具) はくさい/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼メンチカツ ▼添え ▼高野の玉子とし ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のトマト煮 ▼野菜のピクルス風 ▼スープ 具) 鶏卵/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼牛肉のもやし炒め ▼おさつサラダ ▼味噌汁 具) 麩/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉と大根のみそ炒め ▼きゅうりの梅しそ和え ▼すまし汁 具) かまぼこ/えのきたけ/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの生姜煮 ▼添え ▼白菜とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖のカレー風味焼き ▼添え ▼小松菜のドレッシング和え ▼スープ 具) 玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ
	461.0kcal 塩:3.5g 蛋:22.2g 脂:6.2g 炭:72.7g	610.0kcal 塩:1.7g 蛋:20.3g 脂:17.3g 炭:89.2g	522.0kcal 塩:3.4g 蛋:20.3g 脂:12.1g 炭:79.5g	619.0kcal 塩:2.3g 蛋:25.7g 脂:17.6g 炭:86.6g	483.0kcal 塩:3.6g 蛋:23.3g 脂:9.5g 炭:73.2g	447.0kcal 塩:1.2g 蛋:20.5g 脂:8.7g 炭:69.0g	456.0kcal 塩:2.8g 蛋:20.7g 脂:9.5g 炭:69.3g

※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。