

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

	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼カスタードリング ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼厚揚げと野菜の煮物 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼野菜とツナのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼筑前煮 ▼味噌汁 具) 油揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉ともやしの炒め煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ブロッコリーとハムのソテー ▼フルーツ ▼牛乳
	543.0kcal 塩:1.1g 蛋:19.1g 脂:25.1g 炭:59.2g	411.0kcal 塩:1.6g 蛋:10.5g 脂:4.6g 炭:79.6g	525.0kcal 塩:1.8g 蛋:20.1g 脂:16.0g 炭:76.9g	437.0kcal 塩:1.6g 蛋:14.7g 脂:6.7g 炭:77.4g	509.0kcal 塩:2.2g 蛋:18.2g 脂:19.3g 炭:67.1g	459.0kcal 塩:1.5g 蛋:17.1g 脂:5.4g 炭:83.9g	481.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.0g 脂:13.8g 炭:71.5g
昼食	▼ご飯 ▼鰯の香味焼き ▼添え ▼三度豆のサラダ ▼春雨の炒め煮 ▼味噌汁 具) 麩/小松菜	▼ご飯 ▼豚肉と野菜の炒め物 ▼ブロッコリーのマヨ和え ▼竹輪の磯辺揚げ ▼かきたま汁 具) 鶏卵/青ねぎ	▼(七夕) ▼わかめご飯 ▼そうめん ▼ひじきと切干大根のサラダ ▼しゅうまい	▼ご飯 ▼鮭のムニエル(トマトソース) ▼添え ▼菜の花サラダ ▼人参きんぴら ▼スープ 具) 冬瓜/ぶなしめじ	▼ご飯 ▼豚肉のしぐれ煮 ▼きのこパプリカマリネ ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/えのきたけ	▼ご飯 ▼プルコギ風 ▼三度豆のピーナツ和え ▼大根の煮物 ▼スープ 具) キャベツ/コーン	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼オクラのおかか和え ▼青梗菜ときのこと炒め ▼すまし汁 具) かまぼこ/みつば
	509.0kcal 塩:3.0g 蛋:23.9g 脂:11.8g 炭:72.7g	611.0kcal 塩:3.0g 蛋:30.6g 脂:22.2g 炭:69.1g	500.0kcal 塩:5.9g 蛋:15.8g 脂:5.2g 炭:93.3g	489.0kcal 塩:3.1g 蛋:23.4g 脂:10.9g 炭:71.3g	514.0kcal 塩:2.5g 蛋:24.3g 脂:11.2g 炭:78.3g	610.0kcal 塩:4.5g 蛋:23.6g 脂:17.8g 炭:82.9g	492.0kcal 塩:3.5g 蛋:26.9g 脂:12.4g 炭:65.5g
夕食	▼ご飯 ▼けいちゃん焼き ▼長芋と胡瓜のポン酢和え ▼すまし汁 具) 絹ごし豆腐/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉の南部焼き ▼添え ▼茄子とウィンナーのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚の煮付 ▼添え ▼野菜の焼き浸し ▼味噌汁 具) 麩/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼マカロニと玉子のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チーズ入りスペイン風オムレツ ▼添え ▼ほうれん草のお浸し ▼スープ 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの照り焼き ▼添え ▼小松菜と厚揚げのとりみ煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ハンバーグ ▼添え ▼ほうれん草とツナのサラダ ▼スープ 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ
	466.0kcal 塩:2.6g 蛋:22.3g 脂:4.8g 炭:81.2g	482.0kcal 塩:1.7g 蛋:25.0g 脂:11.4g 炭:68.1g	497.0kcal 塩:3.0g 蛋:19.3g 脂:11.2g 炭:73.8g	586.0kcal 塩:3.0g 蛋:20.6g 脂:19.5g 炭:79.3g	492.0kcal 塩:3.1g 蛋:20.1g 脂:12.4g 炭:71.4g	487.0kcal 塩:1.4g 蛋:20.3g 脂:13.0g 炭:68.2g	536.0kcal 塩:2.9g 蛋:18.2g 脂:16.9g 炭:76.7g

※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。