

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26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼ミニショコラツイスト ▼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/ワカメ ▼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) 白菜/青ネギ ▼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
	467.0kcal 塩:1.4g 蛋:14.1g 脂:19.7g 炭:58.1g	442.0kcal 塩:1.5g 蛋:14.2g 脂:7.0g 炭:78.5g	548.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.5g 脂:22.0g 炭:70.5g	428.0kcal 塩:1.7g 蛋:14.8g 脂:5.5g 炭:78.0g	553.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.1g 脂:18.9g 炭:77.9g	418.0kcal 塩:2.1g 蛋:14.5g 脂:2.9g 炭:91.7g	496.0kcal 塩:1.4g 蛋:19.8g 脂:15.4g 炭:70.0g
昼食	▼(土用の丑の日) ▼うなぎ丼 ▼小松菜の白和え ▼南瓜と竹輪の旨煮 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼鰯の中華香味だれ ▼添え ▼菜の花のゴマドレ和え ▼厚揚げと大根の煮物 ▼かきたま汁	▼ご飯 ▼照焼きチキン ▼ミニオムレツ ▼添え ▼ブロッコリーとツナのサラダ ▼青梗菜のソテー ▼スープ 具) ワカメ/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) なんと/ワカメ/青ネギ	▼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) ほうれん草/しめじ	▼ご飯 ▼鮭の磯辺焼き ▼添え ▼大豆と野菜のサラダ ▼ピーマンじゃこ炒め ▼味噌汁 具) 麩/ワカメ
	566.0kcal 塩:3.9g 蛋:25.6g 脂:16.5g 炭:75.1g	522.0kcal 塩:2.6g 蛋:26.2g 脂:17.2g 炭:61.8g	552.0kcal 塩:3.3g 蛋:22.7g 脂:19.0g 炭:69.2g	548.0kcal 塩:3.8g 蛋:16.1g 脂:15.5g 炭:82.9g	397.0kcal 塩:2.5g 蛋:23.1g 脂:4.3g 炭:64.8g	603.0kcal 塩:3.6g 蛋:23.5g 脂:23.8g 炭:72.7g	476.0kcal 塩:3.1g 蛋:25.2g 脂:9.8g 炭:69.3g
夕食	▼ご飯 ▼チキンピカタ ▼添え ▼胡瓜とわかめの土佐酢和え ▼味噌汁 具) なす/青ネギ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ロールキャベツのクリーム煮 ▼添え ▼白菜のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚の野菜蒸し ▼含め煮 ▼味噌汁 具) 冬瓜/青ネギ ▼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 ▼豚肉と豆腐のチャップルー ▼南瓜のおかか煮 ▼味噌汁 具) もやし/青ネギ ▼フルーツ
	500.0kcal 塩:2.7g 蛋:25.4g 脂:9.6g 炭:75.2g	527.0kcal 塩:1.8g 蛋:12.3g 脂:11.5g 炭:92.1g	417.0kcal 塩:2.9g 蛋:19.0g 脂:3.3g 炭:74.5g	544.0kcal 塩:1.4g 蛋:24.1g 脂:14.3g 炭:74.7g	561.0kcal 塩:2.6g 蛋:28.5g 脂:12.3g 炭:80.9g	505.0kcal 塩:1.7g 蛋:25.5g 脂:9.7g 炭:74.5g	535.0kcal 塩:2.5g 蛋:23.8g 脂:11.1g 炭:81.8g

※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。