

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12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼マカロニと野菜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼竹輪とインゲンの甘辛炒め ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜のカニ風味サラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と茄子の炒め煮 ▼味噌汁 具) じゃがいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼もやしとウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳
	570.0kcal 塩:0.9g 蛋:14.7g 脂:28.7g 炭:62.4g	421.0kcal 塩:2.1g 蛋:12.1g 脂:3.7g 炭:83.5g	482.0kcal 塩:1.7g 蛋:17.4g 脂:13.1g 炭:75.2g	439.0kcal 塩:1.4g 蛋:13.6g 脂:5.4g 炭:82.5g	508.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.0g 脂:16.6g 炭:73.0g	384.0kcal 塩:1.7g 蛋:12.7g 脂:2.5g 炭:75.6g	512.0kcal 塩:2.2g 蛋:18.4g 脂:20.2g 炭:65.3g
昼食	▼ご飯 ▼蒸し鶏の野菜あんかけ ▼菜の花の和え物 ▼小芋とれんこんの味噌煮 ▼かきたま汁 具) 鶏卵/えのきたけ	▼ご飯 ▼豚肉の生姜炒め ▼添え ▼ポテトサラダ ▼ほうれん草のさっと煮 ▼味噌汁 具) 麩/青ねぎ	▼ご飯 ▼大根と肉団子の玉子あん ▼豆腐とオクラのサラダ ▼キャベツソテー ▼味噌汁 具) もやし/小松菜	▼ご飯 ▼鰯のマヨネーズ焼き ▼添え ▼ブロッコリーと炒り玉子 ▼ぜんまいの煮物 ▼すまし汁 具) 冬瓜/貝割れ大根	▼ご飯 ▼豚肉と春雨の野菜炒め ▼菜の花のピーナツ和え ▼南瓜のコンソメ煮 ▼スープ 具) わかめ/コーン	▼ゆかりご飯 ▼きつねうどん ▼胡瓜とわかめのさっぱり和え ▼茄子の味噌炒め	▼ご飯 ▼鮭の塩焼き ▼添え ▼ほうれん草とえのきのごま和え ▼豆腐の玉子あんかけ ▼味噌汁 具) 麩/わかめ
	488.0kcal 塩:2.7g 蛋:27.7g 脂:7.1g 炭:74.3g	591.0kcal 塩:2.7g 蛋:26.5g 脂:19.0g 炭:77.1g	564.0kcal 塩:3.8g 蛋:17.8g 脂:16.2g 炭:85.1g	532.0kcal 塩:2.4g 蛋:24.3g 脂:20.1g 炭:58.6g	520.0kcal 塩:2.8g 蛋:22.5g 脂:9.3g 炭:85.8g	467.0kcal 塩:3.7g 蛋:13.6g 脂:6.4g 炭:85.9g	451.0kcal 塩:3.5g 蛋:28.1g 脂:7.9g 炭:63.4g
夕食	▼ご飯 ▼タラの煮付け ▼添え ▼ひじきとキャベツの和風サラダ ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじのマリネ ▼添え ▼茄子の洋風煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼丼ソテーのトマトソース ▼添え ▼青梗菜と竹輪の中華和え ▼スープ 具) わかめ/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ハヤシライス ▼大豆のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼擬製豆腐 ▼添え ▼野菜サラダ ▼味噌汁 具) さといも/にんじん ▼フルーツ	▼ご飯 ▼アジフライとナゲット ▼添え ▼切干大根と高野の炒め煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チキンクリームシチュー ▼ピーマンとツナのカラフルソテー ▼フルーツ
	436.0kcal 塩:3.0g 蛋:21.9g 脂:5.1g 炭:73.8g	492.0kcal 塩:1.3g 蛋:21.2g 脂:10.8g 炭:75.1g	468.0kcal 塩:3.5g 蛋:24.0g 脂:6.1g 炭:76.7g	554.0kcal 塩:2.4g 蛋:20.9g 脂:18.1g 炭:74.7g	485.0kcal 塩:2.8g 蛋:19.8g 脂:10.2g 炭:75.7g	629.0kcal 塩:2.7g 蛋:19.1g 脂:16.8g 炭:97.3g	551.0kcal 塩:2.5g 蛋:23.0g 脂:11.3g 炭:87.9g

※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。