

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19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼くるくるレモン ▼卵とアスパラのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 豆腐/青ねぎ ▼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 ▼豚肉と大根の旨煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼青梗菜とウインナーのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と白菜の煮物 ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ポパイサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	503.0kcal 塩:1.1g 蛋:11.0g 脂:21.3g 炭:64.0g	409.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.8g 脂:4.3g 炭:77.1g	566.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.7g 脂:18.5g 炭:77.3g	461.0kcal 塩:1.4g 蛋:17.3g 脂:7.8g 炭:78.6g	491.0kcal 塩:2.0g 蛋:17.3g 脂:15.6g 炭:71.8g	412.0kcal 塩:2.1g 蛋:11.2g 脂:2.4g 炭:84.9g	509.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.2g 脂:17.1g 炭:71.7g
昼食	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼小松菜からし和え ▼里芋と平天煮 ▼スープ 具) コーン/わかめ	▼(海の日) ▼ご飯 ▼シーフードフライ ▼添え ▼ブロッコリーのおかか和え ▼青梗菜の煮浸し ▼スープ 具) 鶏卵/玉ねぎ/パセリ	▼ご飯 ▼四川豆腐 ▼もやしのナムル ▼キャベツとツナのソテー ▼スープ 具) はくさい/青ねぎ	▼ご飯 ▼あじの生姜煮 ▼添え ▼青梗菜のゴマドレ和え ▼ビーフンソテー ▼味噌汁 具) 麩/青ねぎ	▼ご飯 ▼赤魚の煮付 ▼添え ▼オクラのドレッシング和え ▼インゲンのそぼろ炒め ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ	▼ご飯 ▼スタミナ焼肉 ▼添え ▼長芋の磯和え ▼茄子のカニ風味あんかけ ▼スープ 具) もやし/わかめ	▼ご飯 ▼ブリの南部焼き ▼添え ▼ハムと胡瓜のマリネ ▼おふの玉子とし ▼味噌汁 具) じゃがいも/青ねぎ
	501.0kcal 塩:4.5g 蛋:24.3g 脂:8.3g 炭:79.7g	553.0kcal 塩:3.2g 蛋:28.2g 脂:12.6g 炭:76.5g	483.0kcal 塩:2.3g 蛋:22.4g 脂:13.8g 炭:65.8g	553.0kcal 塩:3.5g 蛋:23.1g 脂:13.0g 炭:82.6g	474.0kcal 塩:3.0g 蛋:26.8g 脂:8.3g 炭:70.1g	560.0kcal 塩:2.8g 蛋:26.6g 脂:17.2g 炭:71.7g	549.0kcal 塩:4.0g 蛋:25.8g 脂:17.2g 炭:67.5g
夕食	▼ご飯 ▼鯖の照り焼き ▼添え ▼胡瓜とじゃこの酢の物 ▼味噌汁 具) 菜の花/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼牛肉の金平風 ▼南瓜サラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のレモン蒸し ▼添え ▼切干大根のサラダ ▼味噌汁 具) 小松菜/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のカレー風味焼き ▼添え ▼ひじきと大豆のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉団子の酢豚風 ▼菜の花と卵のサラダ ▼スープ 具) ほうれんそう/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の磯辺パン粉焼き ▼添え ▼野菜とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉とがんもの煮物 ▼ブロッコリーとえのきの和え物 ▼味噌汁 具) 小松菜/油揚げ ▼フルーツ
	485.0kcal 塩:2.5g 蛋:22.7g 脂:11.4g 炭:70.6g	543.0kcal 塩:1.0g 蛋:22.2g 脂:13.8g 炭:79.2g	441.0kcal 塩:2.4g 蛋:23.5g 脂:7.8g 炭:66.2g	484.0kcal 塩:1.3g 蛋:24.8g 脂:10.2g 炭:70.0g	542.0kcal 塩:2.8g 蛋:14.4g 脂:11.1g 炭:95.3g	543.0kcal 塩:1.4g 蛋:20.7g 脂:17.8g 炭:72.2g	470.0kcal 塩:2.5g 蛋:22.5g 脂:8.8g 炭:73.0g

※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。