

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

	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼あんぱん（抹茶あん） ▼ピーマンとベーコンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼竹輪と根菜の煮物 ▼味噌汁 具）さといも/油揚げ ▼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 ▼豚肉と小松菜の炒め煮 ▼味噌汁 具）厚揚げ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツと大豆のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉とごぼうの炒り煮 ▼味噌汁 具）かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニと卵のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	519.0kcal 塩:1.1g 蛋:16.3g 脂:17.8g 炭:73.6g	424.0kcal 塩:2.1g 蛋:11.6g 脂:3.6g 炭:84.7g	566.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.7g 脂:18.5g 炭:77.3g	445.0kcal 塩:1.6g 蛋:15.0g 脂:7.0g 炭:78.5g	500.0kcal 塩:1.6g 蛋:17.4g 脂:19.7g 炭:64.8g	438.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.5g 脂:3.6g 炭:86.3g	540.0kcal 塩:1.5g 蛋:17.7g 脂:18.9g 炭:75.2g
昼食	▼ご飯 ▼豚肉のポン酢炒め ▼小松菜のツナ和え ▼ぜんまいの炒り煮 ▼味噌汁 具）じゃがいも/青ねぎ	▼ポークカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの幽庵焼き ▼添え ▼ほうれん草のピーナッツ和え ▼煮合わせ ▼味噌汁 具）麩/わかめ	▼ご飯 ▼白身フライと玉子焼き ▼添え ▼ブロッコリーサラダ ▼ひじきの炒り煮 ▼コーンスープ	▼ご飯 ▼タラのムニエル（生姜ソース） ▼添え ▼胡瓜のごま酢和え ▼がんも煮 ▼味噌汁 具）大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼チャプチェ ▼コーンサラダ ▼煮奴 ▼スープ 具）チンゲンサイ/なると	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼大根とベーコンのサラダ ▼小松菜と平天の煮浸し ▼すまし汁 具）豆腐/青ねぎ
	507.0kcal 塩:3.2g 蛋:24.9g 脂:11.8g 炭:73.1g	572.0kcal 塩:3.2g 蛋:19.3g 脂:19.1g 炭:79.0g	513.0kcal 塩:3.2g 蛋:22.8g 脂:12.8g 炭:74.2g	637.0kcal 塩:3.7g 蛋:25.5g 脂:20.8g 炭:87.4g	494.0kcal 塩:3.6g 蛋:24.2g 脂:9.3g 炭:75.7g	531.0kcal 塩:3.2g 蛋:25.2g 脂:11.0g 炭:81.2g	576.0kcal 塩:2.5g 蛋:28.5g 脂:20.4g 炭:66.6g
夕食	▼ご飯 ▼白身魚のあんかけ ▼添え ▼白菜のごまマヨ和え ▼かき玉汁 具）鶏卵/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼はるさめ中華サラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼牛肉のしぐれ煮 ▼オクラと長芋のポン酢和え ▼味噌汁 具）なすび/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉と根菜の味噌煮 ▼菜の花のドレッシング和え ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ポークチャップ ▼ほうれん草のサラダ ▼味噌汁 具）もやし/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の錦糸蒸し ▼添え ▼ジャーマンポテト ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏のもろみ醤油焼き ▼添え ▼茄子の焼き浸し ▼味噌汁 具）はくさい/麩 ▼フルーツ
	491.0kcal 塩:2.3g 蛋:22.0g 脂:12.6g 炭:69.8g	532.0kcal 塩:2.3g 蛋:24.4g 脂:11.6g 炭:72.2g	477.0kcal 塩:2.3g 蛋:20.8g 脂:7.1g 炭:80.3g	453.0kcal 塩:2.1g 蛋:25.0g 脂:4.2g 炭:76.7g	519.0kcal 塩:2.2g 蛋:24.4g 脂:12.3g 炭:76.4g	510.0kcal 塩:1.6g 蛋:23.2g 脂:11.4g 炭:73.6g	424.0kcal 塩:2.5g 蛋:23.0g 脂:5.8g 炭:66.2g

※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。