

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9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼季節のジャムパン（白桃） ▼南瓜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具）さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツのかに風味サラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼青梗菜と豚肉の炒め煮 ▼味噌汁 具）はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのポトフ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具）じゃがいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	546.0kcal 塩:1.0g 蛋:14.7g 脂:18.4g 炭:81.2g	420.0kcal 塩:1.7g 蛋:12.6g 脂:2.5g 炭:84.4g	496.0kcal 塩:1.7g 蛋:17.6g 脂:13.2g 炭:78.6g	413.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.3g 脂:5.4g 炭:75.8g	490.0kcal 塩:2.1g 蛋:18.1g 脂:15.6g 炭:68.9g	435.0kcal 塩:1.5g 蛋:12.1g 脂:6.5g 炭:79.9g	484.0kcal 塩:1.8g 蛋:18.2g 脂:16.9g 炭:65.3g
昼食	▼ご飯 ▼バーベキューチキン ▼添え ▼白菜とじゃこの中華和え ▼ブロッコリーのカニ風味あんかけ ▼スープ 具）にんじん/コーン	▼ご飯 ▼牛肉のもやし炒め ▼ほうれん草のドレッシング和え ▼茄子と平天の含め煮 ▼スープ 具）絹ごし豆腐/にら	▼【山の日】 ▼しめじご飯 ▼鯖の塩焼き ▼添え ▼山菜のしぐれ和え ▼野菜とウィンナーのソテー ▼味噌汁 具）麩/青ねぎ	▼わかめごはん ▼昆布うどん ▼バンバンジー ▼南瓜の含め煮	▼ご飯 ▼鮭のタルタル焼き ▼添え ▼チンゲン菜のナムル ▼小芋のおかか煮 ▼味噌汁 具）玉ねぎ/わかめ	▼ご飯 ▼お好み焼き ▼菜の花からし和え ▼がんもの中華煮 ▼味噌汁 具）大根/油揚げ	▼そばろ丼 ▼キャベツの酢の物 ▼さつま芋と大豆の甘辛煮 ▼味噌汁 具）冬瓜/青ねぎ
	462.0kcal 塩:3.2g 蛋:28.1g 脂:6.0g 炭:71.1g	507.0kcal 塩:3.6g 蛋:29.6g 脂:12.5g 炭:68.3g	436.0kcal 塩:3.0g 蛋:23.5g 脂:12.7g 炭:55.4g	503.0kcal 塩:4.1g 蛋:15.7g 脂:6.0g 炭:90.5g	547.0kcal 塩:2.7g 蛋:22.4g 脂:17.5g 炭:72.4g	613.0kcal 塩:3.7g 蛋:23.1g 脂:22.9g 炭:76.7g	594.0kcal 塩:3.1g 蛋:25.8g 脂:15.9g 炭:82.3g
夕食	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え ▼千切大根のカレー炒め ▼味噌汁 具）玉ねぎ/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼メンチカツ ▼添え ▼グリーンピースの卵とじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のトマト煮 ▼ひじき入りスパゲティサラダ ▼スープ 具）鶏卵/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼ナスと厚揚げの煮物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉と大根のみそ炒め ▼きゅうりの梅しそ和え ▼すまし汁 具）なると/えのきたけ/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖のカレー風味焼き ▼添え ▼白菜とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼小松菜のドレッシング和え ▼スープ 具）なると/青ねぎ ▼フルーツ
	466.0kcal 塩:3.6g 蛋:22.3g 脂:6.2g 炭:74.0g	599.0kcal 塩:1.3g 蛋:18.1g 脂:15.2g 炭:92.0g	600.0kcal 塩:3.2g 蛋:22.2g 脂:16.7g 炭:85.9g	544.0kcal 塩:2.3g 蛋:25.0g 脂:12.1g 炭:80.5g	481.0kcal 塩:3.5g 蛋:22.9g 脂:9.4g 炭:73.4g	478.0kcal 塩:1.2g 蛋:19.8g 脂:14.2g 炭:64.2g	429.0kcal 塩:2.7g 蛋:22.8g 脂:4.7g 炭:70.8g

※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。