

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16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼ミニショコラツイスト ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼根菜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼野菜とツナのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼筑前煮 ▼味噌汁 具) 油揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉ともやしの炒め煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ブロッコリーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳
	499.0kcal 塩:1.1g 蛋:18.5g 脂:23.3g 炭:53.3g	414.0kcal 塩:1.6g 蛋:11.9g 脂:2.9g 炭:83.0g	513.0kcal 塩:1.8g 蛋:19.2g 脂:15.1g 炭:76.9g	437.0kcal 塩:1.6g 蛋:14.7g 脂:6.7g 炭:77.4g	499.0kcal 塩:2.2g 蛋:17.8g 脂:18.5g 炭:67.0g	459.0kcal 塩:1.5g 蛋:17.1g 脂:5.4g 炭:83.9g	481.0kcal 塩:1.7g 蛋:17.0g 脂:14.4g 炭:71.4g
昼食	▼ご飯 ▼けいちゃん焼き ▼長芋と胡瓜のポン酢和え ▼春雨の炒め煮 ▼すまし汁 具) 絹ごし豆腐/みつば	▼ご飯 ▼豚肉と野菜の炒め物 ▼ブロッコリーのマヨ和え ▼竹輪の磯辺揚げ ▼かきたま汁 具) 鶏卵/青ねぎ	▼チキンカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツミックス	▼ご飯 ▼鮭のムニエル (クリーム入り) ▼添え ▼ほうれん草のお浸し ▼人参きんぴら ▼スープ 具) かぼちゃ/ベーコン	▼ご飯 ▼鶏肉の南部焼き ▼添え ▼菜の花サラダ ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ	▼ご飯 ▼あじの南蛮漬け ▼三度豆のピーナツ和え ▼大根の煮物 ▼スープ 具) キャベツ/コーン	▼ご飯 ▼豚肉の味噌焼き ▼添え ▼オクラのおかか和え ▼南瓜とエビのくず煮 ▼すまし汁 具) 大根/貝割れ大根
	482.0kcal 塩:3.1g 蛋:24.4g 脂:5.8g 炭:80.7g	611.0kcal 塩:3.0g 蛋:30.6g 脂:22.2g 炭:69.1g	505.0kcal 塩:3.0g 蛋:16.7g 脂:11.4g 炭:82.6g	499.0kcal 塩:3.4g 蛋:25.1g 脂:11.0g 炭:71.7g	481.0kcal 塩:2.9g 蛋:26.2g 脂:11.0g 炭:68.1g	450.0kcal 塩:3.4g 蛋:21.4g 脂:8.2g 炭:69.5g	540.0kcal 塩:2.7g 蛋:27.2g 脂:10.4g 炭:80.0g
夕食	▼ご飯 ▼鰯の香味焼き ▼添え ▼三度豆のサラダ ▼味噌汁 具) 麩/小松菜 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚の煮付 ▼添え ▼野菜の焼き浸し ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉と白菜のとじ煮 ▼ひじきと切干大根のサラダ ▼味噌汁 具) もやし/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼マカロニと玉子のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チーズ入りスペイン風オムレツ ▼添え ▼人参と春雨煮 ▼スープ 具) チンゲンサイ/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼プルコギ風 ▼小松菜と厚揚げのとりみ煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ハンバーグ ▼添え ▼ほうれん草のごま酢和え ▼味噌汁 具) なすび/青ねぎ ▼フルーツ
	520.0kcal 塩:2.4g 蛋:22.0g 脂:13.8g 炭:72.7g	464.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.5g 脂:10.6g 炭:68.9g	521.0kcal 塩:3.5g 蛋:25.0g 脂:11.9g 炭:75.8g	586.0kcal 塩:3.0g 蛋:20.6g 脂:19.5g 炭:79.3g	524.0kcal 塩:2.8g 蛋:19.9g 脂:14.2g 炭:75.5g	601.0kcal 塩:2.2g 蛋:22.1g 脂:17.1g 炭:83.2g	513.0kcal 塩:3.0g 蛋:17.8g 脂:10.7g 炭:86.3g

※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。