

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23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼黒糖みるく ▼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 ▼鶏肉と茄子の炒め煮 ▼味噌汁 具) さつまいも/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 ▼豚肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) はくさい/わかめ ▼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
	575.0kcal 塩:1.1g 蛋:15.5g 脂:28.4g 炭:64.0g	421.0kcal 塩:2.1g 蛋:12.1g 脂:3.7g 炭:83.5g	514.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.6g 脂:16.6g 炭:75.1g	430.0kcal 塩:1.5g 蛋:12.9g 脂:3.5g 炭:85.2g	508.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.0g 脂:16.6g 炭:73.0g	398.0kcal 塩:1.7g 蛋:13.2g 脂:4.4g 炭:74.3g	512.0kcal 塩:2.2g 蛋:18.4g 脂:20.2g 炭:65.3g
昼食	▼ご飯 ▼タラの煮付け ▼添え ▼ひじきとキャベツの和風サラダ ▼小芋とれんこんの味噌煮 ▼かきたま汁 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼豚肉の生姜炒め ▼添え ▼胡瓜とわかめのさっぱり和え ▼ほうれん草のさっと煮 ▼味噌汁 具) 麩/青ねぎ	▼ご飯 ▼赤魚の更紗蒸し ▼ポテトのサラダ ▼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) 大根/わかめ	▼チャーハン ▼塩ラーメン ▼胡瓜とトマトのめんつゆ和え	▼ご飯 ▼鮭の塩焼き ▼添え ▼ほうれん草とえのきのごま和え ▼切干大根と高野の炒め煮 ▼味噌汁 具) わかめ/油揚げ
	450.0kcal 塩:3.2g 蛋:23.6g 脂:5.0g 炭:74.5g	512.0kcal 塩:3.0g 蛋:26.4g 脂:13.4g 炭:70.1g	517.0kcal 塩:2.9g 蛋:20.8g 脂:14.9g 炭:72.5g	532.0kcal 塩:2.4g 蛋:24.3g 脂:20.1g 炭:58.6g	518.0kcal 塩:2.8g 蛋:22.5g 脂:9.2g 炭:85.4g	558.0kcal 塩:5.6g 蛋:18.9g 脂:10.3g 炭:93.8g	459.0kcal 塩:3.5g 蛋:26.6g 脂:8.4g 炭:67.6g
夕食	▼ご飯 ▼蒸し鶏の野菜あんかけ ▼菜の花の和え物 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼アジフライとナゲット ▼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/油揚げ ▼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	▼ご飯 ▼大根と肉団子の玉子あん ▼茄子の味噌炒め ▼すまし汁 具) そうめん/青ねぎ ▼フルーツ
	458.0kcal 塩:2.2g 蛋:24.8g 脂:7.0g 炭:71.3g	589.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.1g 脂:18.4g 炭:84.1g	478.0kcal 塩:3.5g 蛋:25.7g 脂:6.9g 炭:75.8g	522.0kcal 塩:2.4g 蛋:20.5g 脂:14.5g 炭:75.1g	502.0kcal 塩:2.8g 蛋:20.6g 脂:11.9g 炭:75.2g	546.0kcal 塩:1.8g 蛋:22.7g 脂:10.8g 炭:88.0g	510.0kcal 塩:2.9g 蛋:14.7g 脂:8.3g 炭:92.2g

※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。