

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30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼メロンパン ▼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) 絹ごし豆腐/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
	478.0kcal 塩:1.2g 蛋:16.0g 脂:16.7g 炭:65.5g	409.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.8g 脂:4.3g 炭:77.1g	563.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.7g 脂:18.5g 炭:77.1g	461.0kcal 塩:1.4g 蛋:17.3g 脂:7.8g 炭:78.6g	500.0kcal 塩:2.0g 蛋:17.3g 脂:15.6g 炭:74.1g	412.0kcal 塩:2.1g 蛋:11.2g 脂:2.4g 炭:84.9g	500.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.2g 脂:20.0g 炭:62.9g
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	▼ご飯 ▼赤魚の煮付 ▼添え ▼ブロッコリーのおかか和え ▼ビーフンソテー ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/麩	▼ご飯 ▼鶏肉のカレー風味焼き ▼添え ▼切干大根の甘酢和え ▼小松菜の煮浸し ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ	▼ご飯 ▼鮭のレモン蒸し ▼添え ▼青梗菜のゴマドレ和え ▼インゲンのそぼろ炒め ▼スープ 具) かぼちゃ/玉ねぎ	▼ご飯 ▼あじの生姜煮 ▼添え ▼オクラと竹輪のドレッシング和え ▼キャベツとツナのソテー ▼味噌汁 具) 冬瓜/油揚げ	▼ご飯 ▼スタミナ焼肉 ▼添え ▼春雨酢の物 ▼茄子のカニ風味あんかけ ▼スープ 具) もやし/わかめ	▼ご飯 ▼鶏肉とがんもの煮物 ▼白菜のゆかりごま和え ▼ピーマンのおかか煮 ▼味噌汁 具) なすび/青ねぎ
	519.0kcal 塩:4.5g 蛋:26.3g 脂:9.3g 炭:79.7g	524.0kcal 塩:3.3g 蛋:25.3g 脂:12.2g 炭:73.3g	473.0kcal 塩:2.4g 蛋:24.9g 脂:8.6g 炭:71.4g	482.0kcal 塩:3.0g 蛋:24.5g 脂:10.8g 炭:68.5g	470.0kcal 塩:3.2g 蛋:24.5g 脂:8.1g 炭:72.5g	571.0kcal 塩:2.7g 蛋:26.0g 脂:18.0g 炭:72.2g	445.0kcal 塩:3.7g 蛋:21.7g 脂:7.3g 炭:71.6g
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) じゃがいも/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 ▼四川豆腐 ▼もやしのナムル ▼スープ 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉団子と大豆のトマト煮 ▼菜の花と卵のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チキンカツの玉子とし ▼ハムと胡瓜のマリネ ▼味噌汁 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 ▼千草焼きとミニハンバーグ ▼添え ▼長芋のポン酢和え ▼スープ 具) にんじん/えのきたけ ▼フルーツ
	498.0kcal 塩:2.4g 蛋:23.3g 脂:11.3g 炭:73.3g	556.0kcal 塩:1.1g 蛋:22.6g 脂:13.9g 炭:81.5g	479.0kcal 塩:2.0g 蛋:22.2g 脂:12.1g 炭:68.7g	584.0kcal 塩:1.9g 蛋:16.2g 脂:12.4g 炭:100.8g	584.0kcal 塩:3.8g 蛋:21.1g 脂:18.2g 炭:71.5g	553.0kcal 塩:1.4g 蛋:20.6g 脂:17.9g 炭:74.5g	559.0kcal 塩:3.4g 蛋:22.0g 脂:16.1g 炭:79.1g

※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。