

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

	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼りんりんりんご ▼じゃが芋とウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と青梗菜の炒め物 ▼味噌汁 具) 油揚げ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼野菜とベーコンのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼茄子のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーと鶏肉のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼竹輪とインゲンの甘辛炒め ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ハムとスパゲティのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	460.0kcal 塩:1.7g 蛋:15.1g 脂:15.1g 炭:68.7g	442.0kcal 塩:1.5g 蛋:14.2g 脂:7.0g 炭:78.5g	548.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.5g 脂:22.0g 炭:70.5g	445.0kcal 塩:1.7g 蛋:14.8g 脂:5.5g 炭:82.2g	499.0kcal 塩:1.4g 蛋:19.8g 脂:15.4g 炭:70.2g	460.0kcal 塩:2.1g 蛋:14.5g 脂:2.9g 炭:92.7g	550.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.1g 脂:18.9g 炭:77.7g
昼食	▼ご飯 ▼鯖の蒲焼風 ▼添え ▼オクラともやしのごま酢和え ▼小松菜と竹輪のソテー ▼味噌汁 具) 大根/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の中華香味だれ ▼添え ▼白和え ▼南瓜のおかか煮 ▼かきたま汁 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼照焼きチキンとミニオムレツ ▼ミニオムレツ ▼添え ▼ブロッコリーとツナのサラダ ▼青菜とおつゆ麩の煮浸し ▼スープ 具) わかめ/コーン	▼ご飯 ▼焼きそば ▼胡瓜とカニカマのドレッシング和え ▼蒸しゅうまい ▼スープ 具) なんと/わかめ	▼ご飯 ▼鮭の磯辺焼き ▼添え ▼大豆と野菜のサラダ ▼ピーマンじゃこ炒め ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ	▼ご飯 ▼ひき肉のふくさ焼き ▼添え ▼キャベツのおかかポン酢和え ▼もやしとウィンナーのソテー ▼スープ 具) ほうれんそう/ぶなしめじ	▼ご飯 ▼あじのみそ焼き ▼添え ▼菜の花のからし和え ▼冬瓜の旨煮 ▼すまし汁 具) 豆腐/青ねぎ
	485.0kcal 塩:2.8g 蛋:21.3g 脂:10.9g 炭:73.8g	535.0kcal 塩:2.9g 蛋:26.9g 脂:12.7g 炭:72.8g	524.0kcal 塩:3.1g 蛋:21.9g 脂:16.0g 炭:69.3g	518.0kcal 塩:3.9g 蛋:15.5g 脂:14.6g 炭:77.8g	472.0kcal 塩:3.0g 蛋:24.7g 脂:9.7g 炭:69.2g	593.0kcal 塩:3.5g 蛋:22.9g 脂:23.2g 炭:72.4g	398.0kcal 塩:2.5g 蛋:23.4g 脂:4.4g 炭:65.1g
夕食	▼ご飯 ▼チキンのラビコットソース ▼添え ▼マカロニとアスパラのサラダ ▼スープ 具) 絹ごし豆腐/にら ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ロールキャベツのクリーム煮 ▼添え ▼だいこんサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚の野菜蒸し ▼含め煮 ▼味噌汁 具) 冬瓜/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チキンピカタ (外外リ-入) ▼添え ▼厚揚げと白菜の煮物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉と豆腐のチャップルー ▼さつまいもと平天煮 ▼味噌汁 具) 麩/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏と茄子のさっぱり焼き ▼添え ▼小松菜とがんも煮 ▼フルーツ	▼牛丼 ▼切干大根の中華サラダ ▼味噌汁 具) かぼちゃ/わかめ ▼フルーツ
	579.0kcal 塩:2.4g 蛋:24.6g 脂:19.6g 炭:72.5g	539.0kcal 塩:1.8g 蛋:12.0g 脂:13.6g 炭:90.0g	424.0kcal 塩:2.9g 蛋:19.2g 脂:3.3g 炭:76.1g	582.0kcal 塩:1.4g 蛋:26.9g 脂:17.3g 炭:74.8g	563.0kcal 塩:2.7g 蛋:24.6g 脂:11.5g 炭:87.4g	489.0kcal 塩:1.6g 蛋:23.6g 脂:9.2g 炭:73.7g	576.0kcal 塩:2.7g 蛋:28.2g 脂:12.3g 炭:84.9g

※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。