トワイエ週間献立表

蛋:たんぱく質　脂:脂質　炭:炭水化物　塩:食塩相当量

MINE FOODS SERVICE

	9月13日 日	9月14日 月	9月15日 火	9月16日 水	9月17日 木	9月18日 金	9月19日 土
朝食	▼あんぱん ▼ピーマンとベーコンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼竹輪と根菜の煮物 ▼味噌汁 具）里芋/油揚げ ▼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 ▼豚肉と小松菜の炒め煮 ▼味噌汁 具）麩/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツと大豆のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉とごぼうの炒り煮 ▼味噌汁 具）かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニと卵のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	512.0kcal 塩:1.0g 蛋:16.1g 脂:17.8g 炭:72.3g	424.0kcal 塩:2.1g 蛋:11.6g 脂:3.6g 炭:84.7g	566.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.7g 脂:18.5g 炭:77.3g	431.0kcal 塩:1.6g 蛋:14.2g 脂:5.5g 炭:79.7g	500.0kcal 塩:1.6g 蛋:17.4g 脂:16.8g 炭:71.3g	429.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.6g 脂:3.6g 炭:84.1g	540.0kcal 塩:1.5g 蛋:17.7g 脂:21.8g 炭:68.7g
昼食	▼ご飯 ▼豚肉のポン酢炒め ▼小松菜の和え物 ▼ぜんまいの炒り煮 ▼味噌汁 具）じゃが芋/青ねぎ	▼ご飯 ▼ブリの幽庵焼き ▼添え ▼ほうれん草のピーナッツ和え ▼煮合わせ ▼すまし汁 具）そうめん/青ネギ	▼ポークカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼白身フライと玉子焼き ▼添え ▼ブロッコリーサラダ ▼ひじきの炒り煮 ▼スープ 具）キャベツ/玉ねぎ	▼ご飯 ▼アジのムニエル（生姜ソース） ▼添え ▼胡瓜とわかめのごま酢和え ▼がんも煮 ▼味噌汁 具）大根/青ネギ	▼ご飯 ▼チャプチェ ▼野菜とハムのサラダ ▼煮奴 ▼スープ 具）ワカメ/なると	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼大根とベーコンのラダ ▼小松菜と平天の煮浸し ▼すまし汁 具）豆腐/青ねぎ
	502.0kcal 塩:3.3g 蛋:25.2g 脂:11.3g 炭:73.2g	509.0kcal 塩:2.1g 蛋:21.7g 脂:12.4g 炭:75.3g	566.0kcal 塩:3.2g 蛋:19.1g 脂:19.1g 炭:77.9g	580.0kcal 塩:3.8g 蛋:23.8g 脂:19.4g 炭:78.1g	519.0kcal 塩:3.6g 蛋:25.7g 脂:11.3g 炭:75.8g	563.0kcal 塩:3.5g 蛋:26.7g 脂:15.3g 炭:77.9g	576.0kcal 塩:2.5g 蛋:28.5g 脂:20.4g 炭:66.6g
夕食	▼ご飯 ▼白身魚のあんかけ ▼添え ▼白菜のごまマヨ和え ▼かき玉汁 具）鶏卵/麩 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼はるさめ中華サラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼厚揚げと野菜の旨煮 ▼オクラとささみのさっぱり和え ▼味噌汁 具）なす/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉と根菜の味噌煮 ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ポークチャップ ▼菜の花のドレッシング和え ▼スープ 具）もやし/青ネギ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の香草パン粉焼き ▼添え ▼ジャーマンポテト ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏のもろみ醤油焼き ▼添え ▼茄子の焼き浸し ▼味噌汁 具）白菜/麩 ▼フルーツ
	501.0kcal 塩:2.3g 蛋:22.1g 脂:12.8g 炭:70.6g	558.0kcal 塩:2.4g 蛋:27.2g 脂:13.1g 炭:72.3g	417.0kcal 塩:2.5g 蛋:16.6g 脂:5.8g 炭:70.4g	476.0kcal 塩:2.0g 蛋:24.9g 脂:6.5g 炭:77.0g	491.0kcal 塩:2.4g 蛋:24.3g 脂:10.2g 炭:74.3g	502.0kcal 塩:1.1g 蛋:21.8g 脂:12.6g 炭:71.6g	424.0kcal 塩:2.5g 蛋:23.0g 脂:5.8g 炭:66.2g

※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。