

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20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼ミニショコラツイスト ▼南瓜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) さつま芋/青ネギ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼青梗菜と豚肉の炒め煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ネギ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのポトフ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉とごぼうの炒り煮 ▼味噌汁 具) じゃが芋/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大根のかに風味サラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	491.0kcal 塩:1.0g 蛋:14.3g 脂:21.5g 炭:60.1g	432.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.1g 脂:4.4g 炭:82.5g	517.0kcal 塩:1.8g 蛋:19.6g 脂:15.0g 炭:77.7g	425.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.3g 脂:5.4g 炭:79.1g	498.0kcal 塩:2.1g 蛋:18.4g 脂:18.6g 炭:65.5g	441.0kcal 塩:1.4g 蛋:12.5g 脂:6.5g 炭:81.4g	468.0kcal 塩:1.6g 蛋:16.3g 脂:13.5g 炭:71.2g
昼食	▼ご飯 ▼かれの煮付け ▼添え ▼白菜とじゃこの中華和え ▼グリンピースの卵とし ▼味噌汁 具) えのき/わかめ	▼【敬老の日】 ▼赤飯 ▼天ぷら盛り合わせ ▼(天つゆと卸し) ▼ほうれん草のピーナツ和え ▼炊き合わせ ▼すまし汁 具) 花麩/みつば ▼果物	▼【国民の休日】 ▼わかめごはん ▼昆布うどん ▼バンバンジー ▼大豆の五目煮	▼【秋分の日】 ▼きのこの炊き込みご飯 ▼鯖の塩焼き ▼添え ▼小松菜ともやしのポン酢和え ▼ふろふき大根 ▼すまし汁 具) 絹ごし豆腐/みつば	▼ご飯 ▼鮭のタルタル焼き ▼添え ▼チンゲン菜のナムル ▼小芋のおかか煮 ▼スープ 具) 玉ねぎ/ワカメ	▼ご飯 ▼お好み焼き ▼菜の花からし和え ▼がんもの中華煮 ▼味噌汁 具) 茄子/油揚げ	▼そばろ丼 ▼キャベツの酢の物 ▼南瓜の含め煮 ▼味噌汁 具) 青梗菜/麩
	475.0kcal 塩:3.8g 蛋:27.2g 脂:7.7g 炭:69.4g	498.0kcal 塩:3.7g 蛋:24.2g 脂:15.5g 炭:60.6g	417.0kcal 塩:4.1g 蛋:18.3g 脂:4.6g 炭:71.7g	419.0kcal 塩:3.1g 蛋:21.1g 脂:10.8g 炭:57.5g	444.0kcal 塩:2.5g 蛋:20.5g 脂:11.1g 炭:63.3g	543.0kcal 塩:3.5g 蛋:21.1g 脂:19.9g 炭:68.3g	568.0kcal 塩:3.0g 蛋:25.9g 脂:16.3g 炭:73.1g
夕食	▼ご飯 ▼牛肉のもやし炒め ▼ブロッコリーのカニカマ和え ▼スープ 具) 人参/コーン ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のトマト煮 ▼ひじき入りスパゲティサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼オクラと竹輪の和え物 ▼味噌汁 具) 白菜/青ネギ ▼フルーツ	▼ハヤシライス ▼卵サラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼茄子と豚のしぎ焼き ▼きゅうりの梅しそ和え ▼かきたま汁 具) 鶏卵/青ネギ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖のカレー風味焼き ▼添え ▼白菜とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼小松菜のドレッシング和え ▼スープ 具) もやし/青ネギ ▼フルーツ
	484.0kcal 塩:2.6g 蛋:23.9g 脂:10.4g 炭:71.9g	504.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.0g 脂:12.8g 炭:76.2g	498.0kcal 塩:3.4g 蛋:24.2g 脂:9.7g 炭:76.8g	597.0kcal 塩:2.2g 蛋:25.1g 脂:20.3g 炭:74.5g	498.0kcal 塩:3.3g 蛋:22.9g 脂:9.6g 炭:76.7g	457.0kcal 塩:1.1g 蛋:19.1g 脂:12.3g 炭:64.2g	412.0kcal 塩:2.6g 蛋:22.1g 脂:5.0g 炭:67.0g

※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。