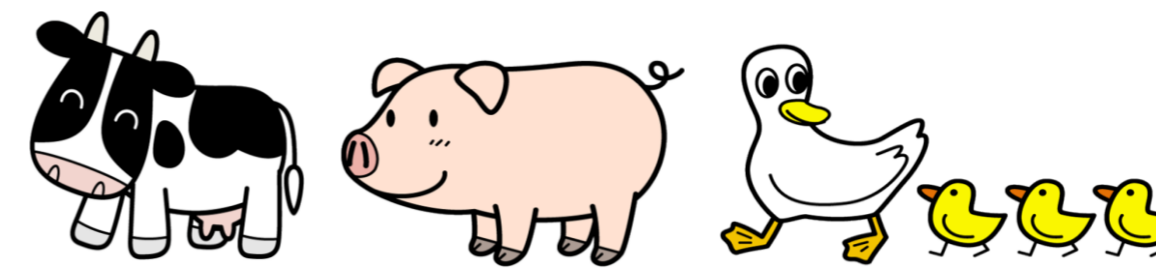




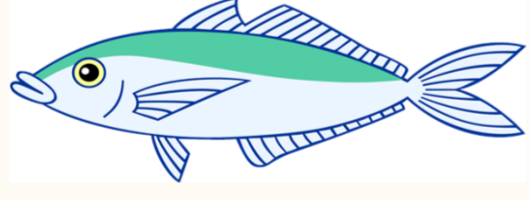
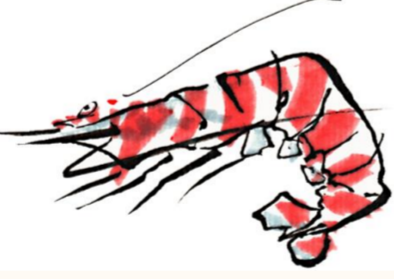

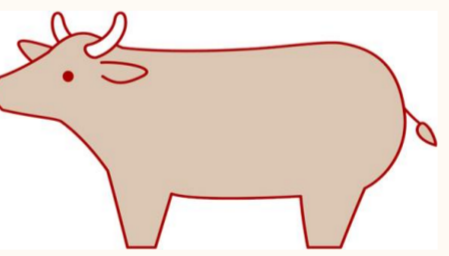



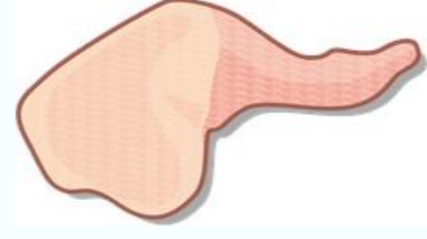


# トワイエ週間献立表



	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼はちみつパン ▼胡瓜とコーンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の炒り煮 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大根とツナのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼平天と白菜の煮浸し ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ウィンナーと野菜のコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼モヤシと豚肉の炒め物 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼卵とインゲンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	473kcal 塩:1g 蛋:14.5g 脂:19.3g 炭:59.1g	332kcal 塩:1.6g 蛋:11.7g 脂:3.3g 炭:62.4g	526kcal 塩:1.6g 蛋:19.6g 脂:16.8g 炭:74.8g	322kcal 塩:2g 蛋:9.6g 脂:2.2g 炭:65g	511kcal 塩:2.3g 蛋:18.2g 脂:17g 炭:73.1g	371kcal 塩:1.4g 蛋:14.4g 脂:7.5g 炭:60.5g	513kcal 塩:1.6g 蛋:19.2g 脂:15.3g 炭:75.7g
昼食	▼ご飯 ▼チキンピカタ ▼添え ▼もやしのナムル ▼冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖のパン粉焼き ▼添え ▼切り干し大根の炒り煮 ▼ほうれん草のサラダ ▼味噌汁 具) さつまいも/わかめ 	▼ご飯 ▼タラのソテートマトソース ▼添え ▼エビの卵とじ ▼小松菜のお浸し ▼スープ 具) コーン/ぶなしめじ 	▼ご飯 ▼ブリの煮付け ▼添え ▼ブロッコリーと卵のソテー ▼スパゲティのかに風味サラダ ▼味噌汁 具) ほうれん草/えのきだけ 	▼(散らし寿司の日) ▼散らし寿司 ▼牛肉のしぐれ煮 ▼白菜の昆布和え ▼すまし汁 具) 花麩/みつば 	▼ご飯 ▼揚げ鶏のネギソース ▼添え ▼ほうれん草の白和え ▼南瓜の土佐煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/えのきだけ 	▼ご飯 ▼赤魚のカレー焼き ▼添え ▼大根のそぼろ煮 ▼白菜とベーコンのサラダ ▼味噌汁 具) もやし/油揚げ 
	416kcal 塩:2.9g 蛋:24.7g 脂:10.6g 炭:53.6g	553kcal 塩:3.5g 蛋:26g 脂:19.8g 炭:66.8g	391kcal 塩:3.5g 蛋:24.9g 脂:6.4g 炭:57.8g	550kcal 塩:3.1g 蛋:26.3g 脂:22.9g 炭:56.3g	395kcal 塩:2.5g 蛋:20.8g 脂:6.8g 炭:59.6g	522kcal 塩:2.9g 蛋:25.3g 脂:14.4g 炭:71.1g	425kcal 塩:2.7g 蛋:22.5g 脂:15g 炭:49.4g
夕食	▼ご飯 ▼あじのおろし煮 ▼添え ▼青梗菜の辛子和え ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼焼き厚揚げのきのこあんかけ ▼長芋と胡瓜の和え物 ▼すまし汁 具) そうめん/みつば ▼フルーツ	▼豚肉とオクラのカレーライス ▼福神漬け ▼パプリカのピクルス風 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鶏肉の照り焼き ▼添え ▼アスパラとわかめのポン酢和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼蒸し魚の野菜あんかけ ▼添え ▼青梗菜とササミのサラダ ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌焼き ▼添え ▼茄子とウィンナーの炒め物 ▼すまし汁 具) 鶏卵/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉と豆腐のチャップルー ▼しゅうまい ▼わかめスープ 具) わかめ/コーン ▼フルーツ
	463kcal 塩:2.8g 蛋:21.1g 脂:10.3g 炭:69g	417kcal 塩:2.4g 蛋:20.1g 脂:10.7g 炭:58.5g	532kcal 塩:2.9g 蛋:20g 脂:14.5g 炭:79.1g	489kcal 塩:1.8g 蛋:20.6g 脂:12g 炭:72.1g	430kcal 塩:2.6g 蛋:22.7g 脂:9.1g 炭:62.2g	512kcal 塩:2.7g 蛋:27.3g 脂:20.2g 炭:52.9g	473kcal 塩:2.5g 蛋:24.2g 脂:14.4g 炭:59g