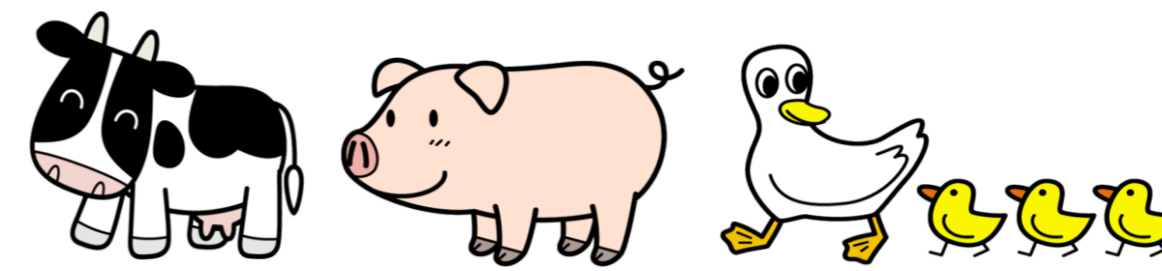





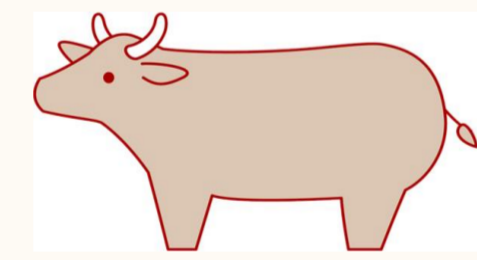




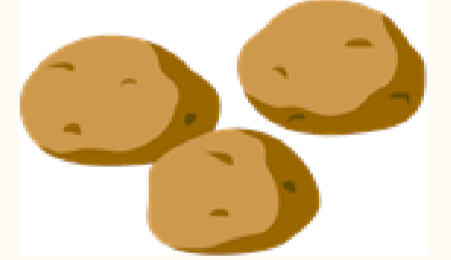


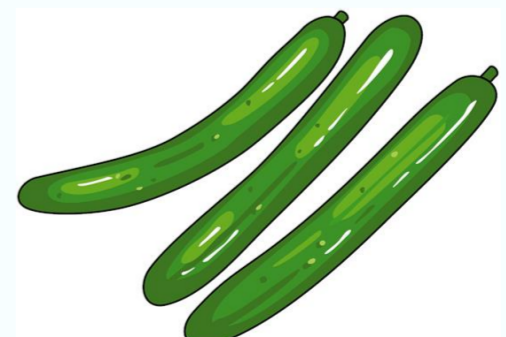


トワイエ週間献立表



	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼メロンパン ▼白菜とベーコンのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼人参きんぴら ▼味噌汁 具) はくさい/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草とウィンナーのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉ともやしの煮浸し ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニ入りサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と大根の旨煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	518kcal 塩:1.7g 蛋:15.7g 脂:21.5g 炭:65.4g	344kcal 塩:2.2g 蛋:9.8g 脂:3.2g 炭:68.1g	515kcal 塩:2.1g 蛋:20g 脂:19.6g 炭:66.5g	325kcal 塩:1.5g 蛋:13g 脂:3.1g 炭:60.3g	543kcal 塩:1.6g 蛋:17.5g 脂:18.8g 炭:76.2g	358kcal 塩:1.5g 蛋:12.9g 脂:5.9g 炭:61.8g	462kcal 塩:1.7g 蛋:17.3g 脂:12.4g 炭:71.4g
昼食	▼ご飯 ▼揚げカレイの野菜あんかけ ▼添え ▼長芋の磯和え ▼茄子の煮付け ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 	▼牛丼(ご飯と牛皿) ▼里芋と厚揚げの煮物 ▼キャベツと大豆のサラダ ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ 	▼ご飯 ▼焼きそば ▼冷奴 ▼冬瓜のあんかけ ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ 	▼ご飯 ▼鯖の照り焼き ▼添え ▼アスパラとベーコンのソテー ▼白菜のごま和え ▼すまし汁 具) そうめん/みつば 	▼ご飯 ▼赤魚の煮付け ▼添え(煮汁で炊く) ▼おくらときのこのポン酢和え ▼スクランブルエッグ ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ 	▼ご飯 ▼アジフライタルタル添え ▼添え ▼モヤシとニラの炒め物 ▼アスパラとハムのサラダ ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/えのきたけ 	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼ポテトサラダ ▼大根と竹輪の甘辛炒め ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ 
	445kcal 塩:3g 蛋:19.8g 脂:11.1g 炭:65.6g	550kcal 塩:2.8g 蛋:29.1g 脂:16.6g 炭:69.3g	475kcal 塩:3.3g 蛋:15.9g 脂:15.3g 炭:66g	516kcal 塩:2.8g 蛋:25g 脂:20.1g 炭:57.9g	449kcal 塩:2.8g 蛋:27.2g 脂:10.5g 炭:58.9g	625kcal 塩:4.2g 蛋:20.7g 脂:27.3g 炭:73.1g	523kcal 塩:2.6g 蛋:26.4g 脂:19.9g 炭:58.5g
夕食	▼ご飯 ▼鶏肉の梅風味焼き ▼添え ▼小松菜の酢味噌和え ▼すまし汁 具) 鶏卵/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖のマヨネーズ焼き ▼添え ▼青梗菜の卵とじ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのレモン蒸し ▼添え(揚げ煮) ▼切り干し大根のサラダ ▼味噌汁 具) さといも/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼おでん ▼菜の花とツナのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼チキンソテーのクリームソース ▼添え ▼ほうれん草のおかか和え ▼スープ 具) コーン/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼すき焼き風煮 ▼胡瓜の酢の物 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鮭の銀あんかけ ▼添え ▼青梗菜の和え物 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ ▼フルーツ
	386kcal 塩:2.3g 蛋:23.7g 脂:7g 炭:54.4g	496kcal 塩:1.5g 蛋:21.8g 脂:20.6g 炭:53.6g	397kcal 塩:3g 蛋:18.2g 脂:8.4g 炭:60.4g	504kcal 塩:2.2g 蛋:24.1g 脂:15.5g 炭:64.4g	394kcal 塩:2.9g 蛋:24.1g 脂:6.7g 炭:57.7g	459kcal 塩:2.9g 蛋:25.2g 脂:11.7g 炭:53.8g	392kcal 塩:3g 蛋:23.2g 脂:7.9g 炭:54g