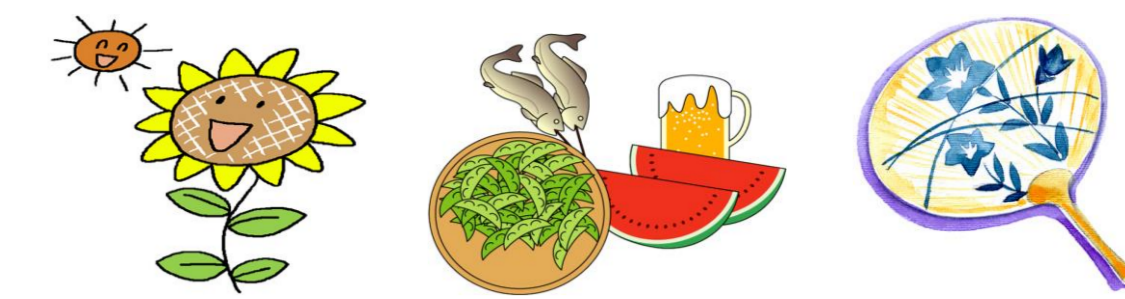
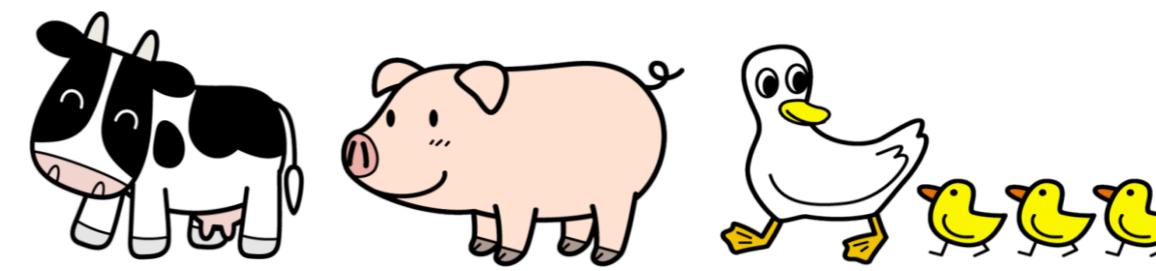



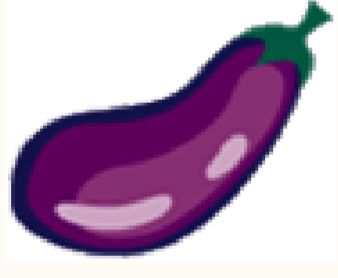

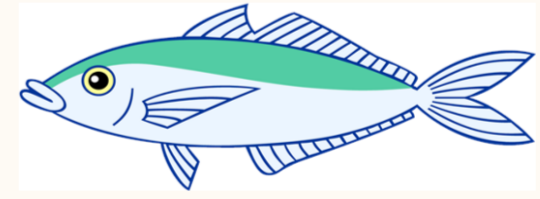



トワイエ週間献立表



	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼りんりんりんご ▼和風ポトフ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼インゲンと豚肉の甘辛炒め ▼味噌汁 具) かぼちゃ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニと卵のサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼白菜と平天の煮浸し ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとササミのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼ピーマのそぼろ炒め ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼青梗菜とウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	458kcal 塩:1.7g 蛋:19.1g 脂:14g 炭:63.4g	378kcal 塩:1.6g 蛋:12.6g 脂:5.3g 炭:68.7g	577kcal 塩:1.4g 蛋:19.5g 脂:20.4g 炭:79.7g	323kcal 塩:2.1g 蛋:9.5g 脂:2.2g 炭:65.3g	487kcal 塩:1.5g 蛋:20.8g 脂:12.6g 炭:73.5g	407kcal 塩:1.6g 蛋:15.7g 脂:4.6g 炭:73.9g	483kcal 塩:2.1g 蛋:17.9g 脂:18.7g 炭:62g
昼食	▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼菜の花のおかか和え ▼平天と茄子の煮物 ▼スープ 具) コーン/わかめ 	▼(海の日) ▼ご飯 ▼シーフードフライ ▼添え ▼ほうれん草のピーナツ和え ▼リヨネーズポテト ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼鶏肉のごま焼き ▼添え ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼小松菜のナムル ▼味噌汁 具) さといも/えのきたけ 	▼ご飯 ▼焼肉 ▼添え ▼春雨サラダ ▼南瓜の煮物 ▼味噌汁 具) もやし/油揚げ 	▼ご飯 ▼鯖の漬け焼き ▼添え ▼茄子のソテー ▼オクラのごま和え ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ 	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼胡瓜とわかめの土佐酢和え ▼大豆の含め煮 ▼すまし汁 具) そうめん/みつば 	▼ビーフカレーライス ▼福神漬け ▼キャベツと卵のサラダ ▼フルーツ 
	468kcal 塩:4.1g 蛋:24.4g 脂:15.1g 炭:58.2g	574kcal 塩:4g 蛋:25.4g 脂:19.3g 炭:78.1g	360kcal 塩:2.9g 蛋:23.2g 脂:5.3g 炭:53.3g	529kcal 塩:2.7g 蛋:24.8g 脂:18.1g 炭:64.7g	441kcal 塩:2.9g 蛋:23.1g 脂:14.7g 炭:52.7g	418kcal 塩:3.5g 蛋:21.7g 脂:10.7g 炭:56.1g	568kcal 塩:3.2g 蛋:22.1g 脂:18g 炭:78.2g
夕食	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え ▼長芋の梅和え ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉厚揚げ ▼三色なます ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼アジのタルタル焼き ▼添え ▼切り干し大根の炒り煮 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ豆腐のきのこあんかけ ▼青梗菜のゴマドレ和え ▼フルーツ	▼ご飯 ▼スペイン風オムレツ ▼添え ▼大根のツナ和え ▼味噌汁 具) ほうれんそう/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼丼ソテーのトマトソース ▼添え ▼アスパラとベーコンのサラダ ▼スープ 具) コーン/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭ときのこの焼き浸し ▼添え ▼ひじきと枝豆の炒り煮 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ
	415kcal 塩:2.9g 蛋:24.7g 脂:7g 炭:60.9g	427kcal 塩:0.7g 蛋:21.7g 脂:13.6g 炭:50.5g	498kcal 塩:2.5g 蛋:20.3g 脂:16g 炭:66.3g	493kcal 塩:1.6g 蛋:20.8g 脂:18.4g 炭:58.9g	434kcal 塩:3g 蛋:18.6g 脂:11.8g 炭:61.9g	527kcal 塩:3.1g 蛋:24g 脂:12.8g 炭:77.7g	369kcal 塩:2.6g 蛋:22.7g 脂:6.3g 炭:55.2g