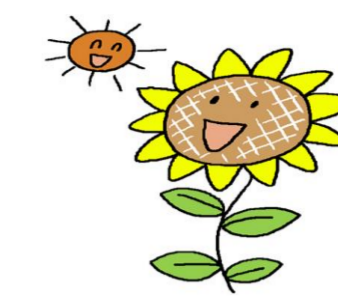
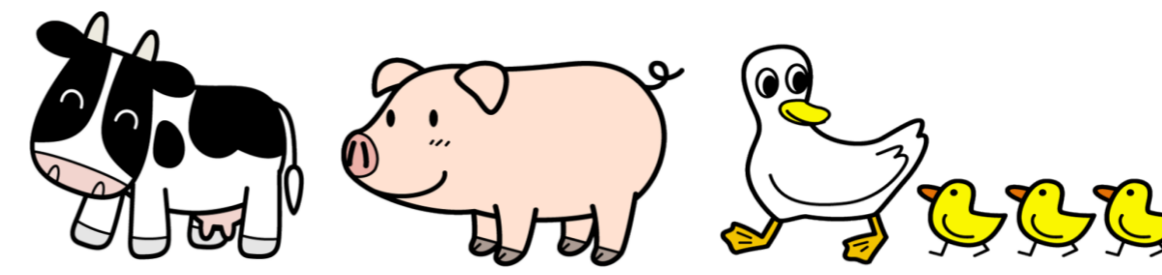




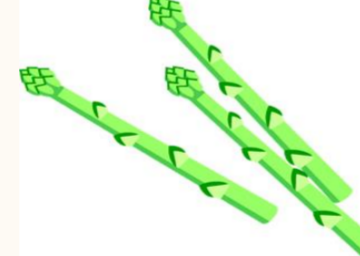

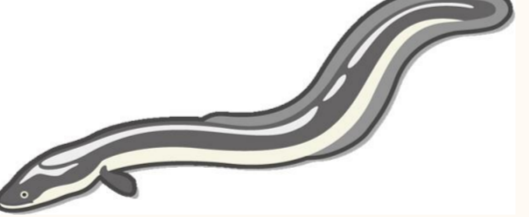

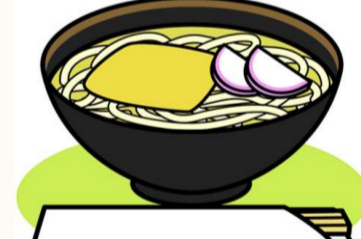




トワイエ週間献立表



	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼ブロッコリーのかに風味サラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と大根の煮物 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜のとりみ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と茄子の炒め物 ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼胡瓜とコーンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼もやしとひき肉の炒め煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼青梗菜のスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 
	527kcal 塩:1.1g 蛋:16.2g 脂:24.9g 炭:58.6g	322kcal 塩:1.7g 蛋:11.4g 脂:2.3g 炭:62.5g	527kcal 塩:2.3g 蛋:20.2g 脂:15g 炭:78.6g	366kcal 塩:1.5g 蛋:13g 脂:6.9g 炭:61.8g	467kcal 塩:1.9g 蛋:17.1g 脂:12.8g 炭:72g	366kcal 塩:1.5g 蛋:14.6g 脂:6.9g 炭:60.1g	513kcal 塩:2.4g 蛋:17.9g 脂:17g 炭:73.7g
昼食	▼ご飯 ▼赤魚のレモン蒸し ▼添え ▼里芋煮 ▼もやしのごま酢和え ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/油揚げ	▼ご飯 ▼千草焼きと一口カツ ▼添え ▼マカロニとツナのサラダ ▼アスパラソテー ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ 	▼ご飯 ▼あじのみぞれ煮 ▼添え ▼冷奴 ▼ピーマンの甘辛炒め ▼味噌汁 具) さといも/ぶなしめじ 	▼(土用の丑の日) ▼うなぎ丼 ▼小松菜の白和え ▼冬瓜と竹輪の旨煮 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 	▼ご飯 ▼鮭のチャンチャン焼き風 ▼添え ▼白菜の辛子和え ▼高野の卵とじ ▼すまし汁 具) 花麩/みつば 	▼ご飯 ▼チキン南蛮 ▼添え ▼茄子の煮付け ▼大根とわかめのサラダ ▼味噌汁 具) 小松菜/えのきたけ	▼ゆかりご飯 ▼きつねうどん ▼インゲンのジャコ炒め ▼白菜のサラダ 
	395kcal 塩:3.2g 蛋:22.8g 脂:6.5g 炭:61.4g	627kcal 塩:4.3g 蛋:26.6g 脂:28.3g 炭:58.4g	376kcal 塩:3.1g 蛋:23g 脂:6g 炭:55.3g	495kcal 塩:4.2g 蛋:24.5g 脂:16.3g 炭:59.4g	465kcal 塩:3g 蛋:29.9g 脂:12.7g 炭:56g	623kcal 塩:3.6g 蛋:26g 脂:28.4g 炭:63.1g	362kcal 塩:4.1g 蛋:13.5g 脂:8.4g 炭:55.1g
夕食	▼ご飯 ▼豚肉と野菜の炒め物 ▼卵豆腐 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/えのきたけ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖のカレー風味焼き ▼添え ▼厚揚げと小松菜の煮浸し ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チキンソテーのジンジャーソース ▼添え ▼青梗菜のお浸し ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉じゃが ▼キャベツとベーコンのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼ミートボールのクリーム煮 ▼ほうれん草とササミの華風和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼プリの煮付け(豆腐は煮汁で炊く) ▼添え ▼胡瓜ともすくのポン酢和え ▼フルーツ	▼ご飯 ▼牛肉の金平風 ▼オクラのさっぱり和え ▼味噌汁 具) さつまいも/ぶなしめじ ▼フルーツ
	455kcal 塩:3.1g 蛋:25.4g 脂:13.8g 炭:55g	389kcal 塩:1g 蛋:19.8g 脂:9.9g 炭:53.3g	479kcal 塩:3.1g 蛋:25.4g 脂:7.2g 炭:74g	487kcal 塩:1.2g 蛋:18.4g 脂:11.3g 炭:76.9g	525kcal 塩:2g 蛋:13.8g 脂:12g 炭:89.5g	401kcal 塩:1.2g 蛋:18.4g 脂:12g 炭:50.7g	486kcal 塩:2.3g 蛋:23g 脂:11.9g 炭:69.4g