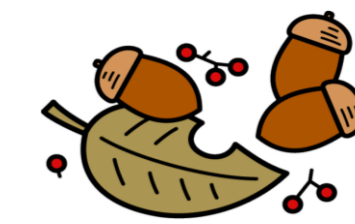
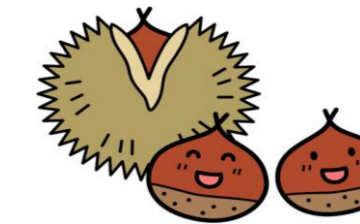
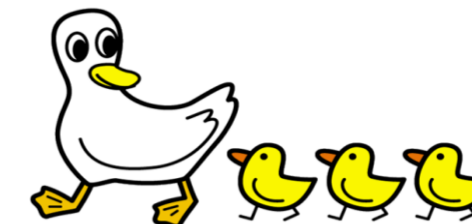
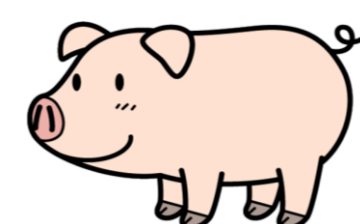
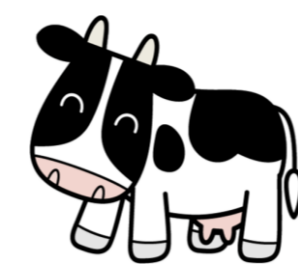




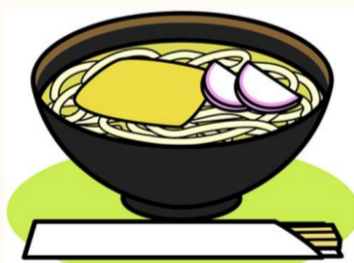


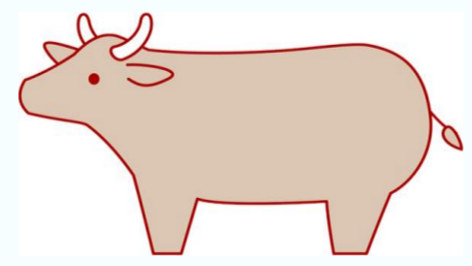


トワイエ週間献立表



	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼はちみつパン ▼ブロッコリーのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼冬瓜のそぼろあんかけ ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼卵と野菜のサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉ともやしの炒め物 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ピーマンとウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼青梗菜と鶏肉の煮浸し ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼アスパラのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 
	452kcal 塩:0.9g 蛋:16.3g 脂:17.5g 炭:55.7g	345kcal 塩:1.6g 蛋:13.1g 脂:4.4g 炭:61.4g	561kcal 塩:1.5g 蛋:20g 脂:19.1g 炭:78g	382kcal 塩:1.5g 蛋:13.6g 脂:7g 炭:65.4g	507kcal 塩:1.9g 蛋:18.5g 脂:18.8g 炭:68.1g	318kcal 塩:1.7g 蛋:11.5g 脂:2.3g 炭:61.7g	491kcal 塩:2.1g 蛋:17.3g 脂:14.1g 炭:75g
昼食	▼ご飯 ▼チキンピカタ ▼添え ▼大根のサラダ ▼高野の含め煮 ▼スープ 具) コーン/玉ねぎ	▼ゆかりご飯 ▼きつねうどん ▼切り干し大根の炒り煮 ▼小松菜のゴマドレ和え 	▼(郷土料理～福岡) ▼ご飯 ▼タラの錦糸蒸し ▼添え ▼青梗菜のお浸し ▼がめ煮 ▼味噌汁 具) はくさい/ぶなしめじ	▼(豆腐の日) ▼ご飯 ▼鯖の漬け焼き ▼添え ▼煮奴 ▼白菜の甘酢和え ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼クリームシチュー ▼コールスローサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼もやしのナムル ▼エビと里芋の煮物 ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ 	▼(レモンの日) ▼ご飯 ▼鮭のレモンマリネ ▼添え ▼ぜんまいの炒り煮 ▼マカロニとツナのサラダ ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ
	541kcal 塩:3.2g 蛋:28.2g 脂:20.1g 炭:59.2g	423kcal 塩:4.4g 蛋:15g 脂:10.7g 炭:63.5g	407kcal 塩:3.2g 蛋:27.5g 脂:6.1g 炭:58.1g	455kcal 塩:2.8g 蛋:23.5g 脂:10.6g 炭:63.8g	474kcal 塩:2.3g 蛋:21g 脂:9.8g 炭:75.1g	496kcal 塩:4.3g 蛋:31.6g 脂:12.1g 炭:63.6g	501kcal 塩:2.9g 蛋:24.8g 脂:13.1g 炭:69.5g
夕食	▼ご飯 ▼赤魚の磯辺焼き ▼添え(炒り煮) ▼もやしのごま和え ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖のタルタル焼き ▼添え ▼ニラとベーコンの炒め物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のねぎ味噌焼き ▼添え ▼アスパラの梅マヨ和え ▼すまし汁 具) 花麩/みつば ▼フルーツ	▼牛丼(ご飯と牛皿) ▼大豆のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼アジのパン粉焼き ▼添え ▼厚揚げの卵とじ ▼味噌汁 具) ほうれんそう/えのきだけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼プリのおろし煮 ▼添え ▼胡瓜の酢の物 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉と大根のみそ焼き ▼白菜のジャコ和え ▼すまし汁 具) そうめん/みつば ▼フルーツ
	363kcal 塩:2.6g 蛋:18.2g 脂:4.6g 炭:60.7g	559kcal 塩:1.4g 蛋:19.8g 脂:25.3g 炭:60.5g	411kcal 塩:2g 蛋:22.4g 脂:10.4g 炭:54.8g	509kcal 塩:1.3g 蛋:26g 脂:16.8g 炭:60g	472kcal 塩:2.6g 蛋:26.7g 脂:13g 炭:60.2g	482kcal 塩:2.6g 蛋:21.7g 脂:15.9g 炭:59.3g	429kcal 塩:3.3g 蛋:22.8g 脂:8.7g 炭:61.5g