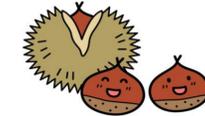
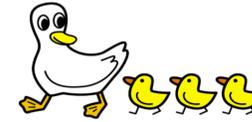
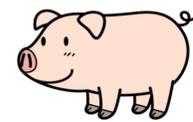
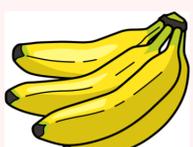
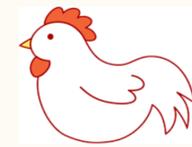
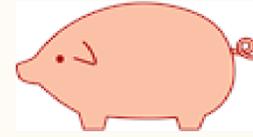
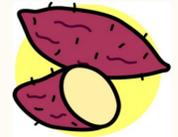
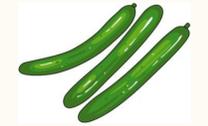
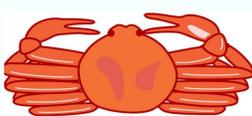
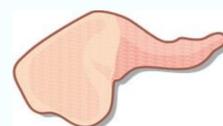


トワイエ週間献立表



	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼カスタードリング ▼小松菜のコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) 大根/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼茄子のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) もやし/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ポパイソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼竹輪の甘辛炒め ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼アスパラのケチャップソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	518kcal 塩:1.7g 蛋:16.1g 脂:24.6g 炭:58.8g	359kcal 塩:1.6g 蛋:12.8g 脂:5.9g 炭:61.7g	540kcal 塩:2g 蛋:20.1g 脂:21.8g 炭:66.8g	336kcal 塩:1.6g 蛋:12.5g 脂:3.6g 炭:62.2g	526kcal 塩:2g 蛋:20.2g 脂:18.3g 炭:71.1g	350kcal 塩:2g 蛋:9.2g 脂:2.7g 炭:71.2g	528kcal 塩:2g 蛋:18.5g 脂:18g 炭:74.8g
昼食	▼ご飯 ▼あじの梅煮 ▼添え(煮汁で炊く) ▼三色なます ▼大根きんぴら ▼味噌汁 具) さといも/わかめ 	▼ご飯 ▼ブリの味噌焼き ▼添え ▼インゲンとベーコンのソテー ▼スパゲティサラダ ▼すまし汁 具) 花麩/みつば 	▼ハヤシライス ▼キャベツと竹輪のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鶏のチリソース ▼添え ▼きぬさやと竹輪の卵とし ▼小松菜の華風和え ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ 	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼菜の花のお浸し ▼大根と平天の煮物 ▼スープ 具) コーン/わかめ 	▼ご飯 ▼鯖のカレー風味揚げ ▼添え ▼さつまいものサラダ ▼もやしのソテー ▼味噌汁 具) はくさい/ぶなしめじ 	▼ご飯 ▼赤魚のごま焼き ▼添え(揚げ煮) ▼胡瓜の土佐酢和え ▼高野の含め煮 ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/油揚げ 
	391kcal 塩:3.1g 蛋:22g 脂:7.4g 炭:55.5g	548kcal 塩:2.2g 蛋:23.2g 脂:24.5g 炭:55.5g	449kcal 塩:2.3g 蛋:19.5g 脂:13.5g 炭:60.7g	561kcal 塩:3.7g 蛋:28.8g 脂:17.9g 炭:68.4g	428kcal 塩:2.6g 蛋:25.5g 脂:11.7g 炭:55.3g	590kcal 塩:2.5g 蛋:22.9g 脂:25.1g 炭:66.6g	418kcal 塩:3.1g 蛋:23.1g 脂:11.4g 炭:53.2g
夕食	▼ご飯 ▼牛肉のもやし炒め ▼南瓜の含め煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ豆腐のかに風味あんかけ ▼添え ▼青梗菜のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鮭のレモン蒸し ▼添え ▼厚揚げの煮付け ▼味噌汁 具) はくさい/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼大根のゴマドレ和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのムニエル ▼添え ▼白菜のサラダ ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/えのきだけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼照り焼きチキン ▼添え ▼小松菜の煮浸し ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼和風ロールキャベツ ▼おくらとササミの和え物 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ
	470kcal 塩:2.9g 蛋:24.5g 脂:11.3g 炭:65.8g	515kcal 塩:2g 蛋:20.2g 脂:16.6g 炭:69.5g	409kcal 塩:2.6g 蛋:24.3g 脂:8.2g 炭:57.6g	428kcal 塩:1.7g 蛋:18.4g 脂:13.5g 炭:55g	484kcal 塩:2.7g 蛋:19.9g 脂:11.8g 炭:74.2g	363kcal 塩:1.4g 蛋:22g 脂:5.9g 炭:52.9g	436kcal 塩:2.2g 蛋:13.8g 脂:7.1g 炭:77.4g