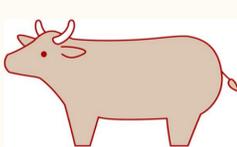
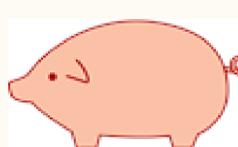


トワイエ週間献立表



	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼メロンパン ▼キャベツと大豆のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼茄子厚揚げの炒り煮 ▼味噌汁 具) さといも/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と根菜の煮物 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニと野菜のソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼インゲンと平天のごま炒め ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼青梗菜とウィンナーのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 
	497kcal 塩:0.9g 蛋:14.2g 脂:20.4g 炭:64.1g	349kcal 塩:1.5g 蛋:9.4g 脂:5.5g 炭:64.8g	548kcal 塩:1.5g 蛋:19.3g 脂:18.2g 炭:77.5g	350kcal 塩:1.5g 蛋:12.3g 脂:4.1g 炭:64.2g	493kcal 塩:1.9g 蛋:17.5g 脂:17g 炭:68.3g	380kcal 塩:2.2g 蛋:12g 脂:5.8g 炭:69g	507kcal 塩:2.6g 蛋:17.9g 脂:17g 炭:71.5g
昼食	▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼里芋の旨煮 ▼もやしのさっぱりサラダ ▼スープ 具) わかめ/玉ねぎ 	▼ご飯 ▼鮭のピカタ ▼添え ▼ごぼうのサラダ ▼がんも煮 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/えのきたけ/青ねぎ 	▼菜めし ▼昆布うどん ▼牛肉のしぐれ煮 ▼青梗菜のポン酢和え 	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼リヨネーズポテト ▼胡瓜ともずくの酢の物 ▼すまし汁 具) 鶏卵/みつば 	▼(ハロウィン) ▼ご飯 ▼ハロウィンシチュー ▼コールスローサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼秋味とんかつ ▼添え ▼卵と胡瓜のサラダ ▼茄子のツナ炒め ▼味噌汁 具) もやし/青ねぎ 	▼ご飯 ▼タラのパン粉焼き ▼添え ▼菜の花のごま和え ▼冬瓜の生姜あんかけ ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ 
	477kcal 塩:4.5g 蛋:23.7g 脂:14.6g 炭:61.6g	558kcal 塩:3.5g 蛋:31.2g 脂:20.1g 炭:61.7g	345kcal 塩:3.8g 蛋:16.9g 脂:4.8g 炭:54.7g	496kcal 塩:3.3g 蛋:23g 脂:18.8g 炭:56.4g	472kcal 塩:2.3g 蛋:20.8g 脂:9.8g 炭:74.4g	671kcal 塩:3.5g 蛋:27g 脂:32.6g 炭:52.3g	387kcal 塩:2.4g 蛋:21.8g 脂:7.6g 炭:57.9g
夕食	▼ご飯 ▼鯖の錦糸蒸し ▼添え ▼ぜんまいの炒め煮 ▼味噌汁 具) ほうれんそう/油揚げ ▼フルーツ	▼チキンカレーライス ▼福神漬け ▼パプリカのピクルス風 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼アジの磯辺天ぷら ▼添え ▼白菜のかに風味和え ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ▼添え ▼インゲンのおかか和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼プリの照り焼き ▼添え(甘酢和え) ▼小松菜のソテー ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼かれいのおろし煮 ▼添え ▼ほうれん草のピーナツ和え ▼フルーツ 	▼親子丼(ご飯と親子煮) ▼大根のサラダ ▼味噌汁 具) かぼちゃ/えのきだけ ▼フルーツ 
	420kcal 塩:2.8g 蛋:21.1g 脂:11.4g 炭:54.9g	470kcal 塩:3g 蛋:16.8g 脂:11g 炭:75.6g	454kcal 塩:2.5g 蛋:23.4g 脂:12.2g 炭:61.9g	522kcal 塩:1.3g 蛋:22.1g 脂:17g 炭:68.5g	487kcal 塩:2.4g 蛋:19.9g 脂:15.4g 炭:64.7g	374kcal 塩:2g 蛋:23.8g 脂:5.4g 炭:55g	474kcal 塩:2.5g 蛋:24.3g 脂:11.5g 炭:66.8g