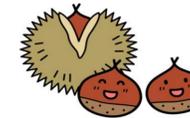
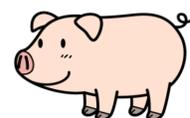
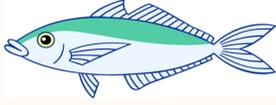


# トワイエ週間献立表



	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼もやしとベーコンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉とインゲンの炒り煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼胡瓜と大豆のサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と茄子の煮物 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼アスパラとハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼小松菜の卵とじ ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜のコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 
	542kcal 塩:1.4g 蛋:16g 脂:27.5g 炭:57.7g	369kcal 塩:1.5g 蛋:13.8g 脂:5.7g 炭:64.5g	491kcal 塩:1.7g 蛋:18g 脂:13.4g 炭:76.1g	340kcal 塩:1.5g 蛋:12.3g 脂:4.2g 炭:61.9g	506kcal 塩:2g 蛋:19.1g 脂:14.9g 炭:75.7g	326kcal 塩:1.5g 蛋:9.9g 脂:4.2g 炭:60.8g	495kcal 塩:2.3g 蛋:18.1g 脂:19.8g 炭:62.6g
昼食	▼ご飯 ▼アジのカレー風味焼き ▼添え ▼ポパイサラダ ▼冬瓜の旨煮 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/玉ねぎ 	▼ご飯 ▼千草焼きとエビカツ ▼添え ▼里芋の煮っころがし ▼青梗菜のごま和え ▼味噌汁 具) 大根/えのきだけ 	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼白菜のポン酢和え ▼大根の含め煮 ▼スープ 具) 鶏卵/わかめ 	▼秋野菜のカレーライス ▼福神漬け ▼ツナとキャベツのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鮭の銀あんかけ ▼添え ▼金平ごぼう ▼ほうれん草のピーナツ和え ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ 	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼オクラのおかか和え ▼茄子のソテー ▼すまし汁 具) 花麩/みつば 	▼そばろ丼 ▼青梗菜と平天のソテー ▼大根の甘酢和え ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ 
	416kcal 塩:3.3g 蛋:23.3g 脂:6.1g 炭:66.8g	519kcal 塩:4g 蛋:22.5g 脂:16.9g 炭:66.8g	416kcal 塩:4g 蛋:27.2g 脂:7.6g 炭:58.1g	624kcal 塩:3.1g 蛋:20g 脂:24.9g 炭:79.3g	400kcal 塩:3g 蛋:23.9g 脂:7.6g 炭:57.7g	473kcal 塩:3.3g 蛋:26.4g 脂:15.3g 炭:55.2g	461kcal 塩:3g 蛋:27.4g 脂:14.1g 炭:53.3g
夕食	▼ご飯 ▼ミートボールのトマト煮 ▼切干大根とひじきのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼春雨のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え(煮汁で炊く) ▼アスパラのソテー ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の南部焼き ▼添え ▼小松菜と厚揚げの煮浸し ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼チキンソテーのクリームソース ▼添え ▼インゲンと卵のサラダ ▼スープ 具) 玉ねぎ/コーン ▼フルーツ	▼ご飯 ▼とんかつ ▼添え ▼もやしのかに風味和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのソテーオーロソース ▼添え ▼南瓜の煮物 ▼味噌汁 具) もやし/油揚げ ▼フルーツ
	456kcal 塩:1.9g 蛋:10.8g 脂:10.3g 炭:80.7g	474kcal 塩:1.2g 蛋:20.9g 脂:16.1g 炭:58.1g	422kcal 塩:2.8g 蛋:22.5g 脂:9.5g 炭:59.7g	425kcal 塩:1.3g 蛋:22.2g 脂:10.3g 炭:59.4g	452kcal 塩:2.8g 蛋:23.7g 脂:11.6g 炭:61.4g	531kcal 塩:1.9g 蛋:20.3g 脂:20.7g 炭:52.9g	422kcal 塩:2.4g 蛋:19.2g 脂:9g 炭:65g