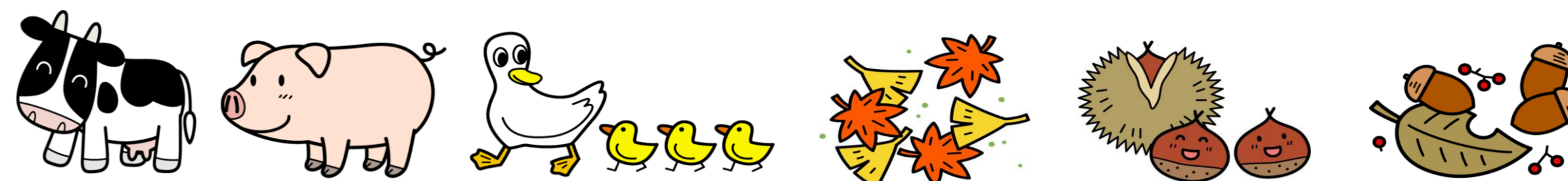






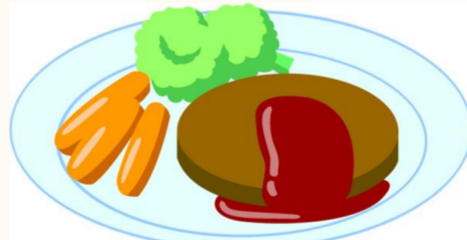
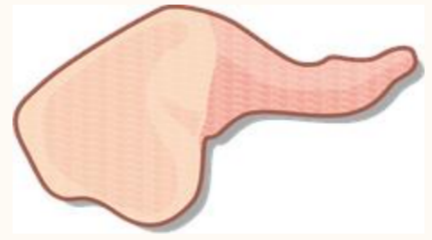

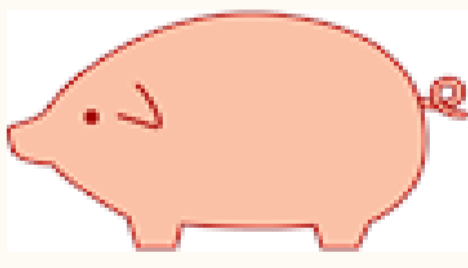





# トワイエ週間献立表



	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼メロンパン ▼マカロニのサラダ ▼フルーツ ▼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 ▼白菜とハムのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼ひき肉とアスパラの甘辛炒め ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとベーコンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼茄子と椎茸の煮物 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼モヤシとウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	523kcal 塩:1.1g 蛋:15g 脂:21.2g 炭:67g	352kcal 塩:1.5g 蛋:12.4g 脂:4.2g 炭:64.6g	501kcal 塩:1.8g 蛋:17.7g 脂:14.5g 炭:76.6g	350kcal 塩:1.5g 蛋:10.9g 脂:3.8g 炭:67g	510kcal 塩:2g 蛋:19g 脂:20.9g 炭:62.3g	334kcal 塩:1.6g 蛋:12.6g 脂:2.4g 炭:64.6g	516kcal 塩:2.1g 蛋:18.1g 脂:18g 炭:71.2g
昼食	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼長芋の磯和え ▼焼き豆腐の煮合わせ ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼インゲンのとササミのサラダ ▼キャベツとツナのソテー ▼すまし汁 具) 鶏卵/みつば 	▼ご飯 ▼デミグラスソースハンバーグ ▼添え ▼菜の花のごま和え ▼スクランブルエッグ ▼スープ 具) コーン/玉ねぎ/パセリ 	▼ご飯 ▼チキンカツ ▼添え ▼がんもの含め煮 ▼もやしの甘酢和え ▼味噌汁 具) 小松菜/油揚げ 	▼(郷土料理～鹿児島) ▼ご飯 ▼鯖の照り焼き ▼添え ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼白菜のお浸し ▼さつま汁 	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼小松菜のナムル ▼しゅうまい ▼スープ 具) もやし/わかめ 	▼ご飯 ▼鶏肉ときのこのクリームシチュー ▼切り干し大根のサラダ ▼フルーツ 
	498kcal 塩:2.7g 蛋:26.2g 脂:17.9g 炭:55.4g	517kcal 塩:2.9g 蛋:30.1g 脂:18.8g 炭:55.4g	560kcal 塩:3g 蛋:24.1g 脂:18g 炭:75.9g	543kcal 塩:3.3g 蛋:22.3g 脂:21.4g 炭:58.5g	448kcal 塩:3.6g 蛋:27.5g 脂:11g 炭:57.3g	405kcal 塩:2.3g 蛋:21.9g 脂:13g 炭:48.4g	550kcal 塩:2.4g 蛋:21g 脂:15.6g 炭:80.8g
夕食	▼ご飯 ▼赤魚の錦糸蒸し ▼添え ▼茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具) ほうれんそう/えのきだけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ▼胡瓜の酢の物 ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのソテーオーロラソース ▼添え ▼大根と竹輪の旨煮 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のチャンチャン焼き風 ▼添え ▼おさつサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼ミートボールと大豆のトマト煮 ▼青梗菜とツナのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼あじの南蛮漬け ▼添え ▼卵とアスパラのサラダ ▼味噌汁 具) 厚揚げ/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え(煮汁で炊く) ▼ほうれん草の辛子和え ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ ▼フルーツ
	384kcal 塩:3.2g 蛋:20.8g 脂:5.9g 炭:59.4g	483kcal 塩:2.2g 蛋:15.4g 脂:14.9g 炭:70.4g	388kcal 塩:3.2g 蛋:21.6g 脂:7.3g 炭:58.3g	497kcal 塩:1.7g 蛋:20.7g 脂:13.5g 炭:71.1g	482kcal 塩:2g 蛋:12.1g 脂:12.8g 炭:79.8g	554kcal 塩:2.2g 蛋:23.6g 脂:19.4g 炭:69.7g	351kcal 塩:2.7g 蛋:21.5g 脂:2.9g 炭:57.5g