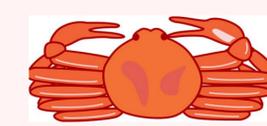
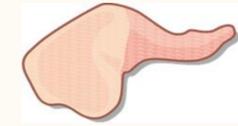
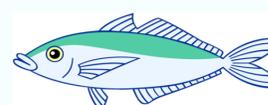


# トワイエ週間献立表



	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼マカロニのケチャップソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼インゲンと竹輪の甘辛煮 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼鶏肉と大根のポトフ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼平天ともやしの炒め物 ▼味噌汁 具) さといも/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ササミと野菜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼白菜の卵とじ ▼味噌汁 具) さつまいも/えのきたけ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ブロッコリーのかに風味サラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	574.0kcal 塩:1.5g 蛋:16.2g 脂:27.6g 炭:64.4g	328.0kcal 塩:2.1g 蛋:10.0g 脂:1.7g 炭:67.5g	510.0kcal 塩:1.9g 蛋:21.5g 脂:17.1g 炭:68.2g	352.0kcal 塩:1.9g 蛋:10.8g 脂:4.9g 炭:65.6g	467.0kcal 塩:1.7g 蛋:19.8g 脂:11.4g 炭:71.6g	355.0kcal 塩:1.7g 蛋:13.2g 脂:3.7g 炭:67.1g	527.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.9g 脂:17.6g 炭:74.3g
昼食	▼ご飯 ▼鶏肉のマヨネーズ焼き ▼添え ▼白菜のおかか和え ▼大豆の含め煮 ▼味噌汁 具) もやし/ぶなしめじ 	▼ご飯 ▼ブリの生姜煮 ▼添え(素揚げして煮汁で煮る) ▼オクラのごま和え ▼きぬさやの卵とじ ▼すまし汁 具) 花麩/みつば 	▼ご飯 ▼赤魚のピカタ ▼添え ▼煮奴 ▼ほうれん草の辛子和え ▼味噌汁 具) わかめ/玉ねぎ 	▼ご飯 ▼鶏天の中華あんかけ ▼ひじきのサラダ ▼卵とアスパラのソテー ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 	▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼春雨サラダ ▼青梗菜のソテー ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ 	▼ハヤシライス ▼キャベツと大豆のサラダ ▼フルーツ 	▼(冬至) ▼菜めし ▼七種煮込みうどん ▼茄子の甘辛炒め ▼もやしのさっぱり和え 
	490.0kcal 塩:2.9g 蛋:25.2g 脂:18.2g 炭:55.7g	486.0kcal 塩:2.4g 蛋:24.0g 脂:17.4g 炭:55.4g	422.0kcal 塩:2.9g 蛋:25.7g 脂:11.2g 炭:52.8g	559.0kcal 塩:3.4g 蛋:25.1g 脂:22.6g 炭:62.0g	501.0kcal 塩:4.0g 蛋:22.5g 脂:20.8g 炭:54.0g	469.0kcal 塩:2.5g 蛋:21.1g 脂:15.4g 炭:59.7g	385.0kcal 塩:3.6g 蛋:16.6g 脂:8.3g 炭:58.2g
夕食	▼ご飯 ▼かれいの漬け焼き ▼添え ▼菜の花のツナ和え ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉と豆腐のチャップル ▼さつまいものレモン煮 ▼スープ 具) コーン/えのきたけ/パセリ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼牛肉の金平風 ▼胡瓜ともずくの酢の物 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌焼き ▼添え ▼厚揚げの煮付け ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのレモン蒸し ▼添え ▼ぜんまいの炒り煮 ▼味噌汁 具) キャベツ/ぶなしめじ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鯖の竜田揚げ ▼添え ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の磯辺パン粉焼き ▼添え ▼里芋のそぼろあん ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/焼き豆腐/観世豆腐 ▼フルーツ
	390.0kcal 塩:2.8g 蛋:24.3g 脂:7.8g 炭:54.1g	521.0kcal 塩:1.9g 蛋:21.3g 脂:12.0g 炭:79.9g	425.0kcal 塩:2.0g 蛋:19.0g 脂:8.3g 炭:66.2g	406.0kcal 塩:1.1g 蛋:21.1g 脂:11.0g 炭:52.7g	338.0kcal 塩:3.1g 蛋:20.5g 脂:2.9g 炭:56.4g	604.0kcal 塩:1.9g 蛋:20.6g 脂:24.3g 炭:72.9g	452.0kcal 塩:2.2g 蛋:26.1g 脂:9.0g 炭:64.0g