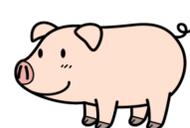
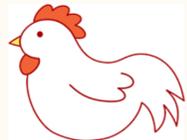
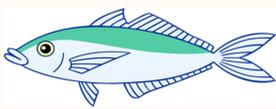


トワイエ週間献立表



	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼はちみつブンブン ▼キャベツとハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉とごぼうの炒り煮 ▼味噌汁 具) さといも/ぶなじめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼小松菜とウイパーのスープ 煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼白菜と竹輪の炒め煮 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/えのきだけ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草のソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼平天と茄子のごま炒め ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/ぶなじめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニのケチャップリテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	448.0kcal 塩:1.0g 蛋:13.8g 脂:18.1g 炭:56.2g	360.0kcal 塩:1.5g 蛋:12.2g 脂:3.3g 炭:69.4g	544.0kcal 塩:2.1g 蛋:19.5g 脂:18.0g 炭:77.3g	358.0kcal 塩:2.1g 蛋:10.5g 脂:4.5g 炭:68.5g	466.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.7g 脂:16.9g 炭:62.0g	338.0kcal 塩:2.1g 蛋:10.0g 脂:3.5g 炭:66.1g	498.0kcal 塩:2.0g 蛋:17.5g 脂:13.8g 炭:76.7g
昼食	▼ご飯 ▼四川豆腐 ▼里芋の含め煮 ▼青梗菜のピーナツ和え ▼スープ 具) コーン/えのきたけ 	▼ご飯 ▼お好み焼き ▼厚揚げの煮付け ▼ブロッコリーとツナのサラダ ▼味噌汁 具) もやし/わかめ 	▼ご飯 ▼鶏肉のごま焼き ▼添え ▼冬瓜のあんかけ ▼アスパラと竹輪のサラダ ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ 	▼チャーハン ▼味噌ラーメン ▼青梗菜のサラダ 	▼ご飯 ▼赤魚の煮付け ▼添え ▼オクラの梅かつお和え ▼ナスと厚揚げの煮物 ▼すまし汁 具) そうめん/みつば 	▼ご飯 ▼アジフライ ▼添え ▼イガリとササミの辛子マヨ和え ▼もやしのソテー ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/油揚げ 	▼(お祝いの膳) ▼赤飯 ▼ブリの照り焼き ▼紅白なます ▼菜の花のごま和え ▼南瓜の煮物 ▼だし巻き卵 ▼フルーツ ▼すまし汁 具) 花麩/みつば
	461.0kcal 塩:4.0g 蛋:21.1g 脂:13.5g 炭:62.4g	584.0kcal 塩:3.7g 蛋:22.8g 脂:27.8g 炭:57.9g	429.0kcal 塩:2.8g 蛋:24.3g 脂:11.6g 炭:54.9g	419.0kcal 塩:3.3g 蛋:16.9g 脂:8.9g 炭:65.6g	359.0kcal 塩:2.7g 蛋:20.1g 脂:5.2g 炭:56.3g	554.0kcal 塩:3.4g 蛋:20.7g 脂:22.7g 炭:65.6g	467.0kcal 塩:3.4g 蛋:25.3g 脂:15.1g 炭:55.9g
夕食	▼ご飯 ▼鮭の錦糸蒸し ▼添え ▼ぜんまいの炒め煮 ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の生姜煮 ▼添え ▼ほうれん草の白和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのカレー風味焼き ▼添え ▼茄子のそぼろ炒め ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ豆腐のきのこあんかけ ▼おさつサラダ ▼スープ ▼フルーツ 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼千草焼きと帆立フライ ▼添え ▼南瓜のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼豚肉の柳川風 ▼春雨の酢の物 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼チキンソテーのクリームソース ▼添え ▼胡瓜のかに風味和え ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ
	406.0kcal 塩:2.8g 蛋:22.8g 脂:8.5g 炭:56.4g	448.0kcal 塩:2.0g 蛋:22.0g 脂:11.8g 炭:60.5g	359.0kcal 塩:2.5g 蛋:19.3g 脂:4.1g 炭:60.3g	632.0kcal 塩:2.2g 蛋:23.1g 脂:25.3g 炭:75.8g	560.0kcal 塩:2.6g 蛋:19.6g 脂:21.8g 炭:68.2g	465.0kcal 塩:1.6g 蛋:22.4g 脂:11.1g 炭:65.7g	411.0kcal 塩:2.8g 蛋:23.0g 脂:7.3g 炭:61.9g