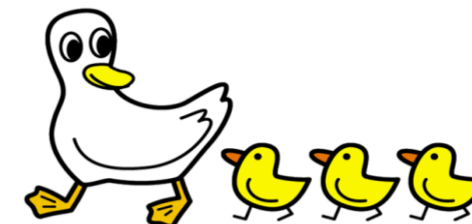
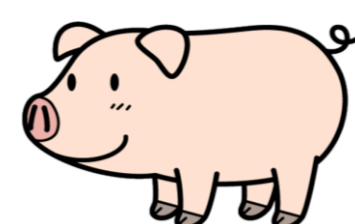
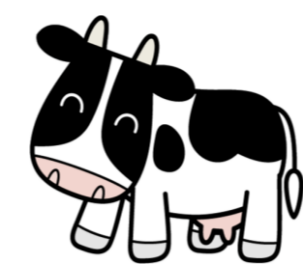
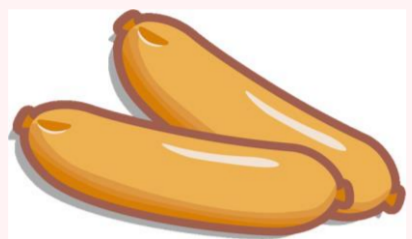




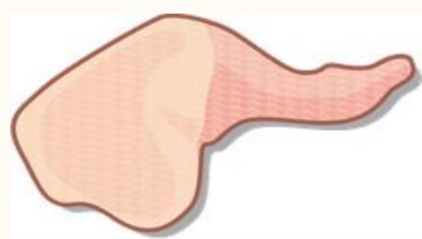
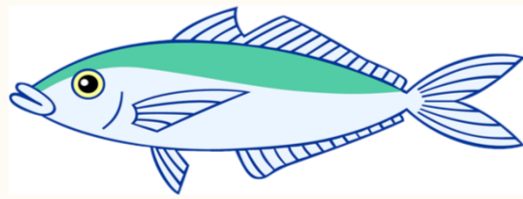
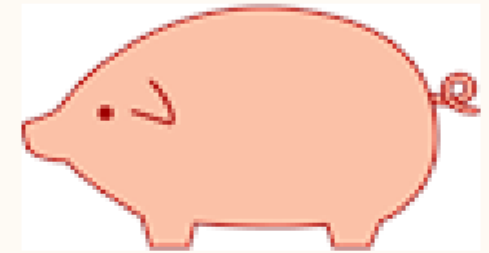






トワイエ週間献立表



	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼アンパン ▼ウィンナーとピーマンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼白菜と厚揚げのとろみ煮 ▼味噌汁 具) さといも/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼筑前煮 ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼茄子と平天の甘辛炒め ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼青梗菜のスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 
	526.0kcal 塩:1.0g 蛋:17.1g 脂:17.8g 炭:75.0g	341.0kcal 塩:1.7g 蛋:9.5g 脂:4.5g 炭:64.4g	468.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.9g 脂:15.2g 炭:66.3g	365.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.9g 脂:3.9g 炭:68.0g	542.0kcal 塩:1.4g 蛋:18.9g 脂:20.7g 炭:70.4g	363.0kcal 塩:1.9g 蛋:8.9g 脂:2.8g 炭:74.8g	522.0kcal 塩:2.6g 蛋:18.0g 脂:19.1g 炭:71.1g
昼食	▼ご飯 ▼赤魚の生姜煮 ▼添え(煮汁で炊く) ▼切干大根のサラダ ▼小松菜の煮浸し ▼味噌汁 具) じゃがいも/青ねぎ 	▼ご飯 ▼鶏のチリソース ▼添え ▼春雨サラダ ▼茄子の土佐煮 ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ 	▼(建国記念日) ▼炊き込みご飯 ▼タラの野菜蒸し ▼さつまいもとひじき煮 ▼青梗菜のナムル ▼すまし汁 具) 花麩/みつば 	▼ご飯 ▼豚肉と野菜の炒め物 ▼焼き豆腐の田楽 ▼インゲンのピーナツ和え ▼わかめスープ 具) わかめ/なると 	▼ご飯 ▼大根と肉団子の玉子あん ▼白菜のゆかり和え ▼アスパラソテー ▼味噌汁 具) 小松菜/えのきたけ 	▼ビーフカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼照り焼きチキン ▼添え ▼菜の花のおかか和え ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ 
	406.0kcal 塩:2.9g 蛋:22.9g 脂:9.2g 炭:55.9g	563.0kcal 塩:3.6g 蛋:26.5g 脂:21.2g 炭:63.4g	379.0kcal 塩:3.0g 蛋:21.8g 脂:3.7g 炭:64.3g	423.0kcal 塩:3.6g 蛋:24.1g 脂:13.1g 炭:51.3g	420.0kcal 塩:3.5g 蛋:13.8g 脂:8.0g 炭:73.4g	527.0kcal 塩:3.2g 蛋:18.3g 脂:15.5g 炭:77.6g	410.0kcal 塩:3.4g 蛋:28.0g 脂:7.3g 炭:55.7g
夕食	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼お心の玉子とし ▼味噌汁 具) 大根/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌焼き ▼添え ▼ポパイソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼牛肉の金平風 ▼胡瓜の酢の物 ▼味噌汁 具) 豆腐/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの南蛮漬け ▼ほうれん草の卵とし ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼もやしの華風和え ▼スープ 具) キャベツ/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の幽庵焼き ▼添え ▼南瓜のそぼろ煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の磯辺パン粉焼き ▼添え ▼白菜の甘酢和え ▼味噌汁 具) さといも/わかめ ▼フルーツ
	439.0kcal 塩:3.4g 蛋:23.0g 脂:10.4g 炭:58.8g	419.0kcal 塩:1.9g 蛋:20.5g 脂:13.3g 炭:51.5g	442.0kcal 塩:2.1g 蛋:22.8g 脂:10.0g 炭:62.5g	424.0kcal 塩:1.4g 蛋:21.0g 脂:10.2g 炭:59.9g	423.0kcal 塩:3.0g 蛋:23.4g 脂:6.9g 炭:64.9g	422.0kcal 塩:1.4g 蛋:19.5g 脂:8.7g 炭:61.9g	400.0kcal 塩:1.8g 蛋:19.8g 脂:8.1g 炭:60.1g