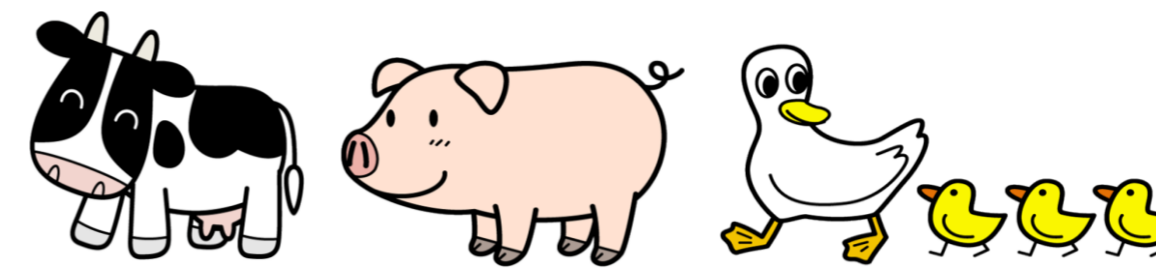


トワイエ週間献立表



	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼カスタードリング ▼もやしと竹輪のソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と小松菜の炒め煮 ▼味噌汁 ▼フルーツ 具) 焼きふ/観世ふ/玉ねぎ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大根とコーンのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼茄子のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) はくさい/厚揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツとベーコンのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼インゲンと鶏肉の炒り煮 ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼マカロニと野菜のソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	484.0kcal 塩:1.4g 蛋:15.7g 脂:20.2g 炭:60.1g	355.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.0g 脂:5.3g 炭:62.3g	513.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.9g 脂:14.7g 炭:78.9g	317.0kcal 塩:1.4g 蛋:9.3g 脂:2.4g 炭:63.7g	498.0kcal 塩:2.5g 蛋:18.1g 脂:19.8g 炭:63.3g	380.0kcal 塩:1.7g 蛋:15.1g 脂:3.3g 炭:71.2g	513.0kcal 塩:1.7g 蛋:17.2g 脂:15.2g 炭:77.0g
昼食	▼ご飯 ▼鯖のレモン蒸し ▼添え ▼スクランブルエッグ ▼ほうれん草のお浸し ▼すまし汁 具) えのきたけ/かまぼこ 	▼ご飯 ▼ハンバーグ ▼添え ▼大豆の五目煮 ▼白菜のサラダ ▼スープ 具) キャベツ/鶏卵 	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼煮奴 ▼青梗菜の菜種和え ▼スープ 具) わかめ/なると 	▼(郷土料理～石川県) ▼ご飯 ▼治部煮 ▼ニラの卵とじ ▼菜の花のサラダ ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/油揚げ 	▼ご飯 ▼鮭のピカタ ▼添え ▼さつまいの煮物 ▼ひじきのサラダ ▼味噌汁 具) 豆腐/青ねぎ 	▼ご飯 ▼スペイン風オムレツ ▼添え ▼大根きんぴら ▼キャベツのサラダ ▼スープ 具) わかめ/コーン 	▼ご飯 ▼タラのごま焼き ▼添え ▼茄子とベーコンのソテー ▼もやしのポン酢和え ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ 
	425.0kcal 塩:2.8g 蛋:26.1g 脂:12.7g 炭:48.8g	509.0kcal 塩:3.7g 蛋:19.9g 脂:18.9g 炭:64.2g	425.0kcal 塩:3.9g 蛋:24.6g 脂:11.1g 炭:54.7g	434.0kcal 塩:3.0g 蛋:28.4g 脂:9.4g 炭:58.3g	518.0kcal 塩:3.0g 蛋:25.2g 脂:14.2g 炭:70.9g	481.0kcal 塩:3.3g 蛋:17.2g 脂:18.8g 炭:59.6g	382.0kcal 塩:3.4g 蛋:21.1g 脂:6.8g 炭:58.4g
夕食	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼マカロニサラダ ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼胡瓜と鶏肉のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼白身フライとシュウマイ ▼添え ▼冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) じゃがいも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ポークカレーライス ▼福神漬け ▼アスパラのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼蒸し鶏の野菜あんかけ ▼小松菜の生姜醤油和え ▼すまし汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼かれいの揚げ煮 ▼添え ▼白和え ▼フルーツ 	▼(おでんの日) ▼ご飯 ▼おでん ▼ブロッコリーのツナ和え ▼フルーツ 
	515.0kcal 塩:3.7g 蛋:25.4g 脂:14.1g 炭:62.9g	448.0kcal 塩:1.6g 蛋:24.7g 脂:12.7g 炭:55.1g	418.0kcal 塩:2.5g 蛋:16.6g 脂:8.3g 炭:70.6g	558.0kcal 塩:3.3g 蛋:21.1g 脂:16.8g 炭:79.4g	331.0kcal 塩:1.5g 蛋:20.9g 脂:2.5g 炭:53.9g	408.0kcal 塩:1.7g 蛋:20.3g 脂:9.3g 炭:57.4g	498.0kcal 塩:2.3g 蛋:22.4g 脂:16.6g 炭:61.0g