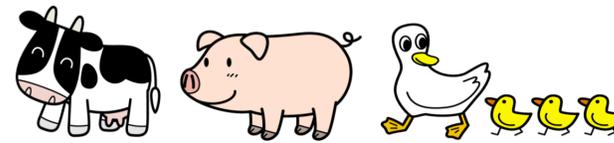


トワイエ週間献立表



	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日							
	日	月	火	水	木	金	土							
朝食	▼チョコカスター ▼ポパイソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の旨煮 ▼味噌汁 具) さつまいも/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼青梗菜とコーンのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼平天ともやしの炒め煮 ▼味噌汁 具) さといも/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ベーコンと白菜のスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼アスパラとひき肉の炒めもの ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼卵とインゲンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	514.0kcal 塩:1.5g 蛋:18.3g 脂:21.4g 炭:63.1g	361.0kcal 塩:1.7g 蛋:12.3g 脂:4.0g 炭:67.1g	492.0kcal 塩:2.0g 蛋:18.1g 脂:13.8g 炭:75.1g	360.0kcal 塩:2.1g 蛋:11.1g 脂:4.9g 炭:67.3g	525.0kcal 塩:2.3g 蛋:17.9g 脂:19.1g 炭:71.5g	381.0kcal 塩:1.6g 蛋:14.7g 脂:6.8g 炭:63.8g	477.0kcal 塩:1.6g 蛋:19.3g 脂:16.2g 炭:64.5g
	▼(天皇誕生日) ▼ご飯 ▼天ぷら盛り合わせ ▼(天つゆ) ▼白菜のお浸し ▼人参の炒め煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ	▼ご飯 ▼鯖の塩焼き ▼添え ▼ほうれん草の華風和え ▼キャベツとウインナーのソテー ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/えのきたけ 	▼ご飯 ▼あじの漬け焼き ▼添え ▼春雨の酢の物 ▼茄子のカレーソテー ▼すまし汁 具) はくさい/みつば 	▼菜めし ▼肉うどん ▼菜の花と鶏肉の酢味噌和え ▼グリーンピースの卵とじ 	▼ご飯 ▼チキンソテーのトマトソース ▼添え ▼卵サラダ ▼金平ごぼう ▼スープ 具) じゃがいも/わかめ 	▼ご飯 ▼赤魚のきのこ蒸し ▼添え ▼ほうれん草のサラダ ▼南瓜の含め煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ 	▼(豚の日) ▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼大根の梅マヨサラダ ▼茄子の煮付け ▼味噌汁 具) はくさい/ぶなしめじ	528.0kcal 塩:3.4g 蛋:27.6g 脂:15.9g 炭:65.3g	502.0kcal 塩:3.6g 蛋:25.0g 脂:16.2g 炭:63.2g	390.0kcal 塩:2.9g 蛋:21.0g 脂:9.4g 炭:53.3g	439.0kcal 塩:4.0g 蛋:26.5g 脂:7.7g 炭:60.8g	488.0kcal 塩:3.2g 蛋:26.3g 脂:16.1g 炭:57.4g	460.0kcal 塩:3.2g 蛋:24.7g 脂:12.8g 炭:59.8g	503.0kcal 塩:2.8g 蛋:25.1g 脂:19.0g 炭:56.7g
夕食	▼ご飯 ▼豚肉と大根煮 ▼オクラと長芋和え ▼卵スープ 具) 鶏卵/たまねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼プルコギ風 ▼アスパラのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼油淋鶏 ▼馬鈴おかか和え ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの照り焼き ▼添え ▼キャベツサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラの味噌焼き ▼添え ▼小松菜のお浸し ▼すまし汁 具) そうめん/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ロールキャベツのクリーム煮 ▼もやしのさっぱり和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鮭のマリネ ▼添え ▼青梗菜の煮浸し ▼スープ 具) コーン/わかめ ▼フルーツ	447.0kcal 塩:3.0g 蛋:23.5g 脂:9.9g 炭:60.3g	533.0kcal 塩:1.7g 蛋:21.5g 脂:16.9g 炭:70.2g	467.0kcal 塩:2.8g 蛋:25.9g 脂:8.4g 炭:68.4g	476.0kcal 塩:1.4g 蛋:19.3g 脂:18.7g 炭:55.5g	337.0kcal 塩:2.4g 蛋:18.8g 脂:1.2g 炭:60.8g	442.0kcal 塩:1.8g 蛋:10.5g 脂:8.9g 炭:78.9g	447.0kcal 塩:2.4g 蛋:20.2g 脂:11.2g 炭:64.2g