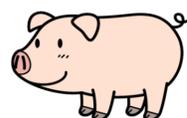
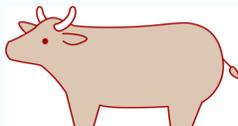


トワイエ週間献立表



	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼ブロッコリーのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉の生姜炒め ▼味噌汁 具) 大根/かぼちゃ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼もやしのゴマドレサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼平天と大根の旨煮 ▼味噌汁 具) キャベツ/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニと野菜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) 小松菜焼きふ/観世ふ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜とツナのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	493.0kcal 塩:1.7g 蛋:15.3g 脂:21.6g 炭:58.6g	367.0kcal 塩:1.7g 蛋:12.1g 脂:5.2g 炭:64.2g	522.0kcal 塩:1.8g 蛋:18.0g 脂:16.6g 炭:77.0g	345.0kcal 塩:2.1g 蛋:10.5g 脂:3.9g 炭:65.8g	478.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.9g 脂:14.5g 炭:69.5g	320.0kcal 塩:1.5g 蛋:11.8g 脂:2.4g 炭:61.3g	538.0kcal 塩:1.4g 蛋:18.6g 脂:20.9g 炭:69.1g
昼食	▼(節分) ▼助六(弁当に盛り付け) ▼いわし煮 ▼ほうれん草のお浸し ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼チキンピカタ ▼添え ▼がんもの煮付け ▼小松菜のごまマヨ和え ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ 	▼ご飯 ▼鯖のごま焼き ▼添え ▼オクラのかつお和え ▼冬瓜と厚揚げの煮物 ▼すまし汁 具) なす/青ねぎ 	▼ご飯 ▼揚げ鶏の野菜あん ▼ほうれん草のサラダ ▼金平ごぼう ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/貝割れ大根 	▼ご飯 ▼鮭のムニエル ▼添え ▼青梗菜のごま和え ▼焼き豆腐の煮合わせ ▼味噌汁 具) もやし/わかめ 	▼ご飯 ▼焼きそば ▼きのこパプリカのマリネ ▼インゲンとコーンのソテー ▼スープ 具) はくさい/カニカマ 	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え ▼もやしとニラのソテー ▼ブロッコリーと炒り卵 ▼味噌汁 具) ほうれんそう/玉ねぎ 
	528.0kcal 塩:3.3g 蛋:18.2g 脂:17.8g 炭:80.2g	559.0kcal 塩:3.3g 蛋:29.9g 脂:21.0g 炭:60.5g	375.0kcal 塩:2.1g 蛋:21.2g 脂:9.4g 炭:50.0g	564.0kcal 塩:3.5g 蛋:26.9g 脂:19.5g 炭:68.4g	442.0kcal 塩:3.1g 蛋:25.9g 脂:14.5g 炭:50.0g	527.0kcal 塩:3.8g 蛋:15.0g 脂:20.2g 炭:70.5g	458.0kcal 塩:3.8g 蛋:26.2g 脂:14.0g 炭:55.6g
夕食	▼ご飯 ▼ビーフシチュー ▼キャベツとツナのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼赤魚の銀あんかけ ▼添え ▼ひじきと大豆の炒り煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ロールキャベツのトマト煮 ▼アスパラと卵のサラダ ▼スープ 具) コーン/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼プリの味噌煮 ▼添え ▼茄子とウインナーのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼照り焼きハンバーグ ▼添え ▼長芋の磯和え ▼卵スープ 具) 鶏卵/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の漬け焼き ▼添え ▼高野の含め煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉と大根のみそ炒め ▼キャベツのかに風味サラダ ▼すまし汁 具) 豆腐/青ねぎ ▼フルーツ
	484.0kcal 塩:2.2g 蛋:21.0g 脂:12.9g 炭:69.5g	353.0kcal 塩:1.6g 蛋:18.2g 脂:5.8g 炭:53.9g	415.0kcal 塩:3.3g 蛋:11.9g 脂:5.6g 炭:77.6g	493.0kcal 塩:2.0g 蛋:20.7g 脂:18.0g 炭:59.7g	426.0kcal 塩:2.8g 蛋:16.0g 脂:11.9g 炭:63.3g	432.0kcal 塩:1.9g 蛋:23.3g 脂:11.7g 炭:54.9g	458.0kcal 塩:3.0g 蛋:23.9g 脂:10.3g 炭:64.2g