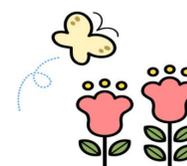
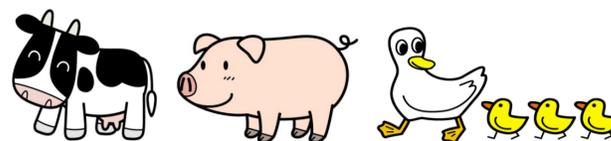


トワイエ週間献立表



	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼メロンパン ▼ハム入りスクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼平天と大根のごま炒め ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとチキンのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 大根/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼小松菜とウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と青梗菜の炒め煮 ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼もやしのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 
	563.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.5g 脂:22.8g 炭:66.0g	339.0kcal 塩:2.0g 蛋:9.8g 脂:3.7g 炭:65.6g	534.0kcal 塩:1.4g 蛋:22.0g 脂:16.4g 炭:74.7g	372.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.0g 脂:6.9g 炭:63.0g	514.0kcal 塩:2.0g 蛋:18.3g 脂:18.0g 炭:71.3g	348.0kcal 塩:1.7g 蛋:11.3g 脂:3.3g 炭:66.5g	477.0kcal 塩:2.3g 蛋:18.5g 脂:17.7g 炭:62.8g
昼食	▼ご飯 ▼鶏肉のマヨネーズ焼き ▼添え ▼南瓜の含め煮 ▼菜の花の辛子和え ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/えのきたけ 	▼ご飯 ▼ひき肉のふくさ焼き ▼添え ▼高野の含め煮 ▼ほうれん草とツナのサラダ ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ 	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼中華風酢の物 ▼大豆の五目煮 ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ 	▼ご飯 ▼鶏肉の磯辺揚げ ▼添え ▼青梗菜のお浸し ▼さつま芋の旨煮 ▼味噌汁 具) もやし/ぶなしめじ 	▼(郷土料理～山形) ▼ご飯 ▼あじの南部焼き ▼添え ▼茄子の揚げ煮 ▼芋煮汁 	▼ご飯 ▼鯖の香味焼き ▼添え ▼オクラとツナのごま和え ▼もやしとニラの炒め物 ▼味噌汁 具) 小松菜/焼きふ 	▼ゆかりご飯 ▼きつねうどん ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼ほうれん草の酢味噌和え 
	499.0kcal 塩:2.4g 蛋:25.3g 脂:14.7g 炭:65.7g	552.0kcal 塩:3.7g 蛋:27.8g 脂:19.7g 炭:63.0g	453.0kcal 塩:3.2g 蛋:25.0g 脂:11.7g 炭:60.9g	482.0kcal 塩:2.8g 蛋:22.5g 脂:12.2g 炭:69.0g	362.0kcal 塩:2.5g 蛋:22.0g 脂:7.3g 炭:47.8g	515.0kcal 塩:3.1g 蛋:26.6g 脂:14.6g 炭:68.1g	344.0kcal 塩:4.1g 蛋:12.2g 脂:5.2g 炭:59.3g
夕食	▼ご飯 ▼かれの煮付け ▼添え ▼もやしのナムル ▼すまし汁 具) 三つ葉 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鱈のパン粉焼き ▼添え ▼茄子のソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのレモン蒸し ▼添え ▼ごぼうのそぼろ金平 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のムニエル ▼添え ▼白菜と厚揚げの卵とじ ▼フルーツ	▼チキンカレー ▼福神漬け ▼キャベツとベーコンのサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ豆腐のきのこあんかけ ▼大根とわかめのサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼アスパラとベーコンのサラダ ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ
	329.0kcal 塩:2.0g 蛋:19.2g 脂:3.1g 炭:54.1g	450.0kcal 塩:1.4g 蛋:19.7g 脂:17.5g 炭:51.5g	369.0kcal 塩:2.8g 蛋:19.7g 脂:2.6g 炭:64.7g	471.0kcal 塩:1.4g 蛋:23.6g 脂:15.3g 炭:56.9g	531.0kcal 塩:3.2g 蛋:19.6g 脂:15.7g 炭:76.7g	505.0kcal 塩:1.6g 蛋:21.1g 脂:19.6g 炭:58.4g	475.0kcal 塩:2.3g 蛋:23.6g 脂:15.1g 炭:59.1g