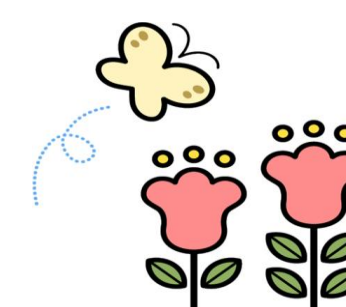
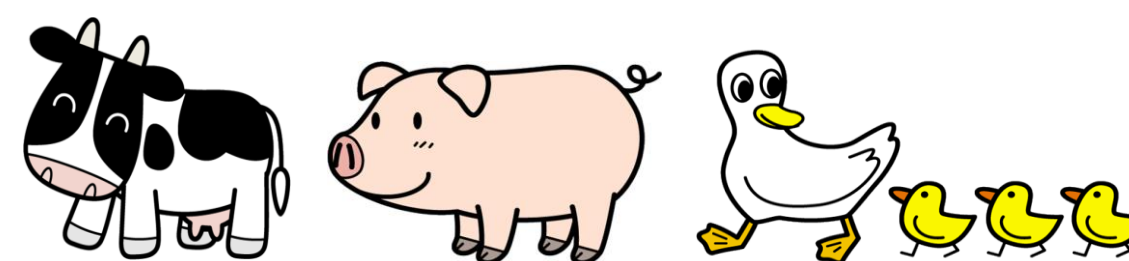


# トワイエ週間献立表



	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼はちみつパン ▼アスパラのカレーソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼筑前煮 ▼味噌汁 具) なす/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼インゲンのスープ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉ともやしのソテー ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大根とハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼冬瓜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/えのきたけ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとササミのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	434.0kcal 塩:1.2g 蛋:15.0g 脂:14.2g 炭:60.9g	355.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.9g 脂:3.7g 炭:65.5g	523.0kcal 塩:2.0g 蛋:19.4g 脂:18.8g 炭:70.7g	384.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.5g 脂:7.0g 炭:66.2g	496.0kcal 塩:1.9g 蛋:16.7g 脂:17.0g 炭:70.1g	337.0kcal 塩:1.7g 蛋:12.1g 脂:3.6g 炭:62.6g	513.0kcal 塩:1.6g 蛋:21.0g 脂:16.0g 炭:71.3g
昼食	▼ご飯 ▼和風ロールキャベツ ▼スクランブルエッグ ▼胡瓜と大豆のサラダ ▼スープ 具) もやし/なると 	▼チャーハン ▼塩ラーメン ▼キャベツの華風和え 	▼ご飯 ▼赤魚の南部焼き ▼添え ▼切り干し大根の炒り煮 ▼南瓜のサラダ ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ 	▼ご飯 ▼揚げカレイの野菜あんかけ ▼菜の花のお浸し ▼高野の含め煮 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 	▼ご飯 ▼あじの照り焼き ▼添え ▼スパゲティサラダ ▼グリーンピースの卵とじ ▼すまし汁 具) 花麩/みつば 	▼ご飯 ▼チキンカツ ▼添え ▼ほうれん草のサラダ ▼茄子の炒め煮 ▼味噌汁 具) さといも/油揚げ 	
	517.0kcal 塩:3.0g 蛋:18.7g 脂:16.7g 炭:70.5g	439.0kcal 塩:3.6g 蛋:17.8g 脂:11.0g 炭:65.2g	473.0kcal 塩:3.1g 蛋:21.3g 脂:15.1g 炭:59.9g	448.0kcal 塩:3.0g 蛋:25.4g 脂:11.1g 炭:59.1g	465.0kcal 塩:2.2g 蛋:23.6g 脂:11.6g 炭:62.6g	590.0kcal 塩:3.3g 蛋:22.0g 脂:22.1g 炭:70.7g	526.0kcal 塩:3.0g 蛋:30.0g 脂:17.4g 炭:58.8g
夕食	▼ご飯 ▼タラのムニエル ▼添え (ソテー) ▼ひじきと厚揚げの炒り煮 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの生姜煮 ▼添え ▼青梗菜とベーコンのソテー ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼卵豆腐 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ひき肉のカレーライス ▼福神漬け ▼キャベツとツナのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鶏肉のトマト煮 ▼小松菜のごま和え ▼スープ 具) カニカマ/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼もやしときのこのソテー ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鮭の野菜蒸し ▼さつま芋の含め煮 ▼スープ 具) 大根/青ねぎ ▼フルーツ
	382.0kcal 塩:2.8g 蛋:19.7g 脂:6.6g 炭:58.4g	506.0kcal 塩:1.8g 蛋:18.9g 脂:16.1g 炭:68.0g	454.0kcal 塩:3.4g 蛋:24.2g 脂:11.7g 炭:60.7g	550.0kcal 塩:3.2g 蛋:20.3g 脂:17.1g 炭:77.8g	398.0kcal 塩:3.4g 蛋:24.7g 脂:7.1g 炭:57.5g	458.0kcal 塩:2.2g 蛋:21.4g 脂:16.5g 炭:53.8g	388.0kcal 塩:2.4g 蛋:19.2g 脂:3.4g 炭:68.0g