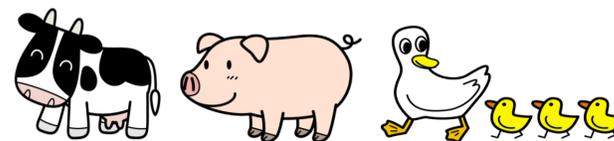
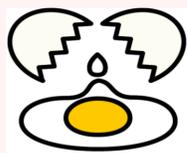
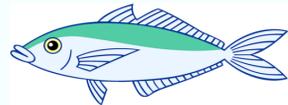


# トワイエ週間献立表



	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼チョコカスター ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼根菜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツのスープ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼アスパラの炒め煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草のソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉ともやしの炒め煮 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ブロッコリーとウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	556.0kcal 塩:1.0g 蛋:20.2g 脂:23.9g 炭:64.6g	357.0kcal 塩:1.5g 蛋:11.5g 脂:4.4g 炭:66.2g	550.0kcal 塩:2.3g 蛋:19.3g 脂:17.9g 炭:79.9g	357.0kcal 塩:2.3g 蛋:11.9g 脂:4.6g 炭:66.0g	513.0kcal 塩:2.1g 蛋:18.4g 脂:18.2g 炭:70.5g	387.0kcal 塩:1.5g 蛋:16.1g 脂:5.2g 炭:67.6g	493.0kcal 塩:2.0g 蛋:19.0g 脂:18.8g 炭:62.8g
昼食	▼(郷土料理 北海道) ▼ご飯 ▼鮭のチャンチャン焼き風 ▼茄子とウィンナーのソテー ▼胡瓜のゆかり和え ▼すまし汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼かに風味卵あんかけ(丼) ▼スパゲティサラダ ▼アスパラとベーコンのソテー ▼味噌汁 具) かぼちゃ/小松菜 	▼ご飯 ▼タラのピカタ ▼添え(ソテー) ▼小松菜の辛し和え ▼冬瓜の含め煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/油揚げ	▼ビーフカレーライス ▼福神漬け ▼ごぼうのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼赤魚の煮付け ▼添え ▼大根のかに風味和え ▼茄子の炒り煮 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/玉ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の照り焼き ▼添え ▼三色酢の物 ▼青梗菜の中華炒め ▼味噌汁 具) 大根/油揚げ	▼ご飯 ▼デミグラスソースハンバーグ ▼添え(ソテー) ▼さつまいの含め煮 ▼オクラのおかか和え ▼味噌汁 具) 小松菜/焼きふ/観世ふ
	427.0kcal 塩:3.3g 蛋:23.8g 脂:13.0g 炭:53.4g	563.0kcal 塩:3.3g 蛋:24.0g 脂:22.9g 炭:62.3g	415.0kcal 塩:3.3g 蛋:22.1g 脂:9.1g 炭:59.9g	595.0kcal 塩:3.5g 蛋:21.5g 脂:20.5g 炭:79.9g	357.0kcal 塩:3.3g 蛋:21.5g 脂:4.5g 炭:56.9g	409.0kcal 塩:2.8g 蛋:20.3g 脂:11.9g 炭:52.9g	457.0kcal 塩:2.7g 蛋:16.2g 脂:10.7g 炭:72.9g
夕食	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼インゲンのサラダ ▼スープ 具) わかめ/なると ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの照り焼き ▼添え ▼ほうれん草の酢味噌和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼胡瓜とジャコの酢の物 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖のソテーきのこソース ▼添え ▼大豆の五目煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チーズ入りスペイン風オムレツ ▼添え ▼白菜とツナのサラダ ▼スープ 具) キャベツ/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼すき焼き風煮 ▼南瓜のサラダ ▼スープ 具) 大根/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの味噌煮 ▼添え ▼揚げ出し豆腐 ▼すまし汁 具) そうめん/みつば ▼フルーツ
	417.0kcal 塩:3.2g 蛋:23.3g 脂:10.5g 炭:55.5g	462.0kcal 塩:1.7g 蛋:23.4g 脂:14.6g 炭:56.1g	416.0kcal 塩:2.2g 蛋:20.2g 脂:9.0g 炭:62.2g	384.0kcal 塩:1.9g 蛋:19.9g 脂:8.7g 炭:54.8g	481.0kcal 塩:3.4g 蛋:19.1g 脂:15.5g 炭:63.8g	573.0kcal 塩:3.3g 蛋:27.4g 脂:19.4g 炭:65.5g	449.0kcal 塩:2.7g 蛋:21.1g 脂:9.9g 炭:66.1g