

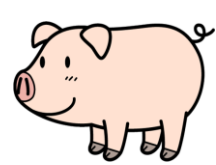
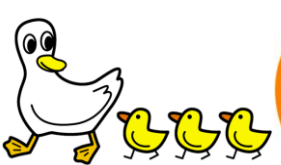






トワイエ週間献立表



	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼卵と野菜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と ほうれん草のソテー ▼味噌汁 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 ▼ヨーグルト	▼ご飯 ▼鶏肉と もやしの炒め物 ▼味噌汁 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼あんぱん ▼アスパラのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼小松菜と竹輪の 卵とじ ▼味噌汁 ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼卵とブロッコリー のソテー ▼フルーツ ▼牛乳
昼食	▼牛丼（ご飯と牛皿） ▼青梗菜のおかか和え ▼さつま芋の煮物 ▼味噌汁 	▼ご飯 ▼鯖の南部焼き ▼添え ▼厚揚げの卵とじ ▼大根のさっぱり和え ▼味噌汁	▼（レモンの日） ▼ご飯 ▼鮭とレモンマリネ ▼ぜんまいの炒り煮 ▼ほうれん草の ピーナツ和え ▼味噌汁	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼小松菜のナムル ▼エビと里芋の煮物 ▼スープ 	▼（郷土料理～福岡） ▼ご飯 ▼タラの錦糸蒸し ▼添え ▼胡瓜の酢の物 ▼がめ煮 ▼味噌汁	▼ご飯 ▼あじの磯辺天ぷら ▼添え ▼茄子と平天の含め煮 ▼もやしの ゴマドレ和え ▼味噌汁	▼秋野菜のカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ 
夕食	▼ご飯 ▼赤魚の煮付け ▼添え ▼アスパラの 梅マヨ和え ▼味噌汁 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼クリームシチュー ▼大豆のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼豚肉と大根のみそ焼き ▼白菜とツナ和え ▼すまし汁 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鱈のタルタル焼き ▼添え ▼青梗菜の炒め煮 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼焼き厚揚げの きのこあんかけ ▼南瓜のサラダ ▼味噌汁 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼菜の花の辛子和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼かれいのおろし煮 ▼添え ▼ニラとベーコンの 炒め物 ▼味噌汁 ▼フルーツ