

# トワイ工調間献立表

	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	<p>▼抹茶リング ▼卵と野菜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳</p>	<p>▼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</p>	<p>▼食パン ▼ブロッコリーのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 ▼ヨーグルト</p>	<p>▼ご飯 ▼鶏肉ともやしの炒め物 ▼味噌汁 ▼フルーツ ▼ヤクルト</p>	<p>▼あんぱん ▼アスパラのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳</p>	<p>▼ご飯 ▼小松菜と竹輪の卵とじ ▼味噌汁 ▼フルーツ ▼ジョア</p>	<p>▼食パン ▼卵とブロッコリーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳</p>
昼食	<p>▼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</p>	<p>▼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</p>	<p>▼（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</p>	<p>▼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</p>	<p>▼（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</p>	<p>▼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</p>	<p>▼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</p>
夕食	<p>▼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</p>	<p>▼ご飯 ▼クリームシチュー ▼大豆のサラダ ▼フルーツ</p>	<p>▼ご飯 ▼豚肉と大根のみぞ焼き ▼白菜とツナ和え ▼すまし汁 ▼フルーツ</p>	<p>▼ご飯 ▼鰆のタルタル焼き ▼添え ▼青梗菜の炒め煮 ▼フルーツ</p>	<p>▼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</p>	<p>▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼菜の花の辛子和え ▼フルーツ</p>	<p>▼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</p>