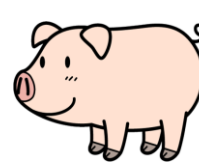
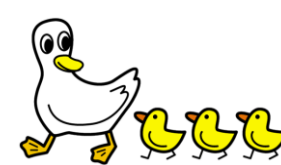




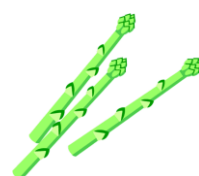
トワイエ週間献立表







	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼メロンパン ▼もやしとツナのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と大根の煮物 ▼味噌汁 具)白菜/ぶなしめじ生 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼アスパラと炒り卵 ▼フルーツ ▼牛乳 ▼ヨーグルト 	▼ご飯 ▼鶏肉と 青梗菜の炒め煮 ▼味噌汁 具)大根/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼カスタードリング ▼野菜の ケチャップソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天とインゲンの 甘辛煮 ▼味噌汁 具)納豆もやし/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼白菜とコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 
昼食	▼ご飯 ▼タラのピカタ ▼添え ▼里芋の煮付け ▼ほうれん草のサラダ ▼味噌汁 具)水菜/油揚げ	▼ご飯 ▼千草焼きと帆立フライ ▼小松菜のじゃこ炒め ▼マカロニサラダ ▼味噌汁 具)絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼ごま焼きチキン ▼添え ▼切干大根と ひじきのサラダ ▼冬瓜の旨煮 ▼すまし汁 具)花麴/みつば	▼ご飯 ▼サンマの幽庵焼き ▼添え ▼ナスの揚げ煮 ▼もやしのポン酢和え ▼味噌汁 具)さといも冷凍/ えのきだけ生	▼ご飯 ▼鮭の銀あんかけ ▼添え ▼金平ごぼう ▼長芋の梅かつお和え ▼味噌汁 具)ほうれん草冷凍/ ぶなしめじ生	(きのこの日) ▼ゆかりご飯 ▼きつねうどん ▼高野の卵とじ ▼白菜ときのこの和え物 	▼ご飯 ▼あじの生姜煮 ▼添え(煮汁で炊く) ▼キャベツのツナ和え ▼アスパラのそぼろ炒め ▼すまし汁 具)鶏卵/みつば
夕食	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼オクラのごま和え ▼スープ 具)鶏卵/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼白菜とササミの甘酢和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鯖のカレー風味焼き ▼添え ▼ほうれん草のお浸し ▼味噌汁 具)かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼インゲンと卵のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼チキンソテーの クリームソース ▼添え ▼胡瓜とコーンのサラダ ▼スープ 具)玉ねぎ/カットわかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼とんかつ ▼添え ▼小松菜と厚揚げの煮浸し ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼焼肉 ▼添え ▼春雨の中華風サラダ ▼味噌汁 具)さつまいも/油揚げ ▼フルーツ