

# トワイ工調間献立表

	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	<p>▼黒糖みるく ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳</p>	<p>▼ご飯 ▼茄子と竹輪の煮物 ▼味噌汁 具)絹ごし豆腐/青ねぎ</p>	<p>▼食パン ▼マカロニとベーコンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 ▼ヨーグルト</p>	<p>▼ご飯 ▼豚肉とほうれん草のソテー</p>	<p>▼チョコカスター ▼プロッコリーのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳</p>	<p>▼ご飯 ▼鶏肉と小松菜の煮浸し ▼味噌汁 具)白菜/青ねぎ</p>	<p>▼食パン ▼キャベツのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳</p>
昼食	<p>▼ご飯 ▼鶏肉のねぎ味噌焼き ▼添え ▼長芋の磯和え ▼水菜と油揚げの炒め煮 ▼スープ 具)冷凍コーン/わかめ</p>	<p>▼ご飯 ▼鮭のマヨネーズ焼き ▼添え ▼切り干し大根の炒り煮 ▼白菜の和え物 ▼味噌汁 具)冷凍里芋/生ぶなしめじ</p>	<p>▼ご飯 ▼タラの照り焼き ▼添え ▼青梗菜の炒め物 ▼インゲンのピーナツ和え ▼すまし汁 具)そうめん/みつば</p>	<p>▼ご飯 ▼鶏天の中華あんかけ ▼菜の花のお浸し ▼茄子の甘辛煮 ▼味噌汁 具)もやし/わかめ</p>	<p>▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼キャベツとコーンのサラダ ▼アスパラとウインナーのソテー</p>	<p>▼ご飯 ▼デミグラスソース ハンバーグ ▼添え ▼もやしのナムル ▼煮奴 ▼味噌汁 具)水菜/生ぶなしめじ</p>	<p>▼ご飯 ▼あじの南蛮漬け ▼添え ▼青梗菜のごま和え ▼南瓜の土佐煮 ▼味噌汁 具)玉ねぎ/わかめ</p>
夕食	<p>▼ご飯 ▼赤魚のきのこ蒸し ▼添え ▼ひじきと大豆の炒り煮 ▼味噌汁 具)小松菜/人参 ▼フルーツ</p>	<p>▼ビーフカレーライス ▼福神漬け ▼ほうれん草とツナのサラダ ▼フルーツ</p>	<p>▼ご飯 ▼スペイン風オムレツ ▼添え(ソテー) ▼大根のサラダ ▼味噌汁 具)厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ</p>	<p>▼ご飯 ▼おでん ▼ごぼうのサラダ ▼フルーツ</p>	<p>▼ご飯 ▼かれいの生姜煮 ▼添え ▼白菜のポン酢和え ▼味噌汁 具)大根/貝割れ大根 ▼フルーツ</p>	<p>▼ご飯 ▼鯖の塩焼き ▼卸し ▼茄子とベーコンのソテー ▼すまし汁 具)花麩/みつば ▼フルーツ</p>	<p>▼ご飯 ▼豚肉の柳川風 ▼胡瓜とジャコの酢の物 ▼味噌汁 具)ほうれん草/油揚げ ▼フルーツ</p>