

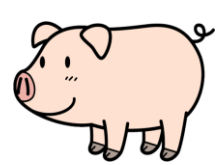
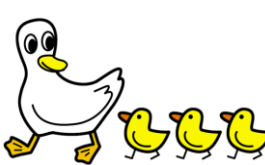






トワイエ週間献立表



| | 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 | ▼黒糖みるく ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳  | ▼ご飯 ▼茄子と竹輪の煮物 ▼味噌汁 具)絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト | ▼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 | ▼ご飯 ▼豚肉と ほうれん草のソテー ▼味噌汁 具)かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト | ▼チョコカスター ▼ブロッコリーのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳  | ▼ご飯 ▼鶏肉と 小松菜の煮浸し ▼味噌汁 具)白菜/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア | ▼食パン ▼キャベツのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳  |
| 昼食 | ▼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 | ▼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 | ▼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 | ▼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 | ▼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 ▼中華スープ 具)鶏卵/青ねぎ | ▼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 | ▼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 |
| 夕食 | ▼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 | ▼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  | ▼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 | ▼ご飯 ▼おでん ▼ごぼうのサラダ ▼フルーツ  | ▼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 | ▼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)花麴/みつば ▼フルーツ | ▼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  |