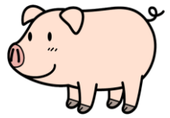
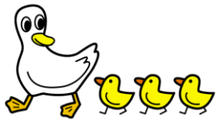
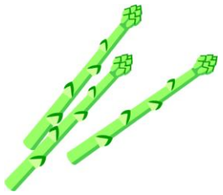
トワイエ週間献立表

	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼メロンパン ▼もやしとウインナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の旨煮 ▼味噌汁 具)はくさい/青ねぎ ▼ヤクルト ▼フルーツ	▼食パン ▼青梗菜のコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 ▼ヨーグルト 	▼ご飯 ▼豚肉と水菜の煮浸し ▼味噌汁 具)もやし/油揚げ ▼ヤクルト ▼フルーツ	▼ホワイティ ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼小松菜と油揚げの卵とじ ▼味噌汁 具)焼きふ/観世ふ/わかめ ▼ジョア ▼フルーツ	▼食パン ▼アスパラとツナの炒め物 ▼フルーツ ▼牛乳 
昼食	▼ご飯 ▼鶏肉のカレー天ぷら ▼添え ▼大根の生姜あん ▼アスパラのさっぱりサラダ ▼味噌汁 具)ほうれんそう/油揚げ	▼ご飯 ▼鮭のタルタル焼き ▼添え ▼切り干し大根の炒り煮 ▼菜の花の辛子和え ▼味噌汁 具)絹ごし豆腐/わかめ	▼(勤労感謝の日) ▼そぼろ丼 ▼高野の含め煮 ▼ごぼうのサラダ ▼けんちん汁 	▼(かつおぶしの日) ▼ご飯 ▼チキンソテーのトマトソース ▼添え ▼ほうれん草のおかか和え ▼里芋の田楽 ▼スープ 具)鶏卵/青ねぎ	▼ゆかりご飯 ▼刻みうどん ▼茄子の炒め物 ▼大根のサラダ 	▼ご飯 ▼ブリのみぞれ煮 ▼添え ▼もやしのごま和え ▼ジャーマンポテト ▼味噌汁 具)水菜/えのきたけ	▼ご飯 ▼赤魚のきのこ蒸し ▼添え ▼人参の甘辛炒め ▼ほうれん草の菜種和え ▼味噌汁 具)かぼちゃ/油揚げ
夕食	▼ご飯 ▼あじの煮付け ▼添え ▼胡瓜のごま酢和え ▼味噌汁 具)さつまいも/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉じゃが ▼小松菜のナムル ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラの照り焼き ▼添え ▼白菜とササミのドレッシング和え ▼味噌汁 具)玉ねぎ/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げかれいの野菜あんかけ ▼南瓜のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼ロールキャベツのクリーム煮 ▼豆腐サラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼青梗菜のサラダ ▼スープ 具)コーン/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼味噌焼きチキン ▼添え ▼スパゲティサラダ ▼すまし汁 具)絹ごし豆腐/みつば ▼フルーツ