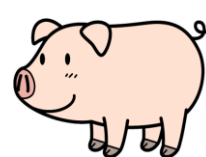
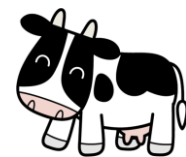


トワイエ週間献立表



	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼黒糖みるく ▼ブロッコリーのポトフ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉とインゲンのごま炒め ▼味噌汁 具)大根/貝割れ大根 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニソテー ▼フルーツ ▼牛乳 ▼ヨーグルト 	▼ご飯 ▼ナスとひき肉の炒め煮 ▼味噌汁 具)白菜/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼あんぱん ▼白菜とコーンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉とアスパラの甘辛煮 ▼味噌汁 具)もやし/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼卵と青梗菜のソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
昼食	▼ご飯 ▼あじのごま焼き ▼添え ▼ポパイサラダ ▼南瓜の土佐煮 ▼味噌汁 具)チンゲンサイ/油揚げ	▼ご飯 ▼海老天と肉団子の甘酢 ▼胡瓜とツナの華風和え ▼冬瓜の旨煮 ▼味噌汁 具)厚揚げ/青ねぎ	▼ご飯 ▼タラのレモン蒸し ▼添え ▼炒り豆腐 ▼菜の花のごま和え ▼味噌汁 具)玉ねぎ/わかめ	▼ご飯 ▼さんまの煮付け ▼添え(煮汁で炊く) ▼もやしとベーコンのソテー ▼卵サラダ ▼すまし汁 具)そうめん/みつば	▼ご飯 ▼鮭のピカタ ▼添え ▼小松菜のお浸し ▼さつま芋の煮物 ▼味噌汁 具)水菜/油揚げ	▼ご飯 ▼トンカツぱりみぞれ和え ▼添え ▼きぬさやの卵とじ ▼春雨サラダ ▼味噌汁 具)焼きふ/観世ふ/わかめ	▼ご飯 ▼焼肉 ▼添え ▼煮奴 ▼大根とツナのサラダ ▼スープ 具)コーン/玉ねぎ
夕食	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼長芋の酢の物 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼スペイン風オムレツ ▼添え ▼小松菜のスープ煮 ▼フルーツ 	▼ポークカレーライス ▼福神漬け ▼コールスローサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鶏肉の磯辺揚げ ▼添え ▼青梗菜ときのこの煮浸し ▼フルーツ	▼ご飯 ▼焼き厚揚げのきのこあんかけ ▼ブロッコリーのサラダ ▼味噌汁 具)かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚の照り焼き ▼添え ▼白菜の酢味噌和え ▼すまし汁 具)絹ごし豆腐/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼かれいの生姜煮 ▼添え(揚げ煮) ▼ほうれん草の塩昆布和え ▼味噌汁 具)さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ