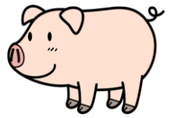
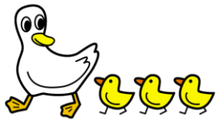
トワイエ週間献立表

	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼アンパン ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼ピーマンとじゃこの甘辛炒め ▼味噌汁 具)はくさい/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 ▼ヨーグルト	▼ご飯 ▼豚肉とインゲンの炒り煮 ▼味噌汁 具)小松菜/えのきたけ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼りんりんりんご ▼野菜のコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具)ほうれんそう/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼茄子のケチャップソテー ▼フルーツ ▼牛乳
昼食	▼ご飯 ▼赤魚の煮付け ▼添え ▼キャベツと油揚げの甘酢和え ▼ひじきと竹輪の炒り煮 ▼味噌汁 具)焼ふ/観世ふ/玉ねぎ	▼チャーハン ▼塩ラーメン ▼青梗菜とベーコンのサラダ 	▼ご飯 ▼お好み焼き ▼ほうれん草のごま和え ▼茄子の旨煮 ▼スープ 具)コーン/わかめ	(郷土料理～宮崎～) ▼ご飯 ▼チキン南蛮 ▼添え ▼白菜とコーンのサラダ ▼厚揚げと大根の含め煮 ▼味噌汁 具)もやし/青ねぎ	▼牛丼(ご飯と牛皿) ▼平天とアスパラのソテー ▼長芋とわかめの酢の物 ▼味噌汁 具)大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼さんまのカレー風味焼き ▼添え ▼春雨のサラダ ▼グリンピースの卵とじ ▼味噌汁 具)さといも/青ねぎ	▼ご飯 ▼チキンソテーのジンジャーソース ▼添え ▼菜の花の酢味噌和え ▼南瓜の含め煮 ▼スープ 具)鶏卵/青ねぎ
夕食	▼ご飯 ▼豚肉と豆腐のﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ ▼ポテトサラダ ▼味噌汁 具)水菜/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鰆の磯辺揚げ ▼添え ▼高野の含め煮 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラの野菜蒸し ▼添え ▼そぼろ金平 ▼味噌汁 具)かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの漬け焼き ▼添え ▼水菜の煮浸し ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き風 ▼マカロニサラダ ▼すまし汁 具)絹ごし豆腐/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼インゲンのツナ和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼アジのパン粉焼き ▼添え ▼大根とハムのサラダ ▼味噌汁 具)わかめ/玉ねぎ ▼フルーツ