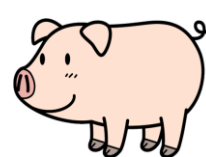
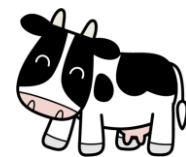
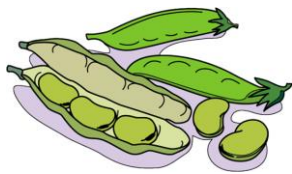


トワイエ週間献立表



	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼りんりんりんご ▼ブロッコリーとツナのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼小松菜と平天の煮浸し ▼味噌汁 具)焼きふ/観世ふ/玉ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼アスパラのケチャップソテー ▼フルーツ ▼牛乳 ▼ヨーグルト	▼ご飯 ▼豚肉と大根の煮物 ▼味噌汁 具)はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼アンパン ▼野菜とベーコンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼厚揚げと茄子の甘辛煮 ▼味噌汁 具)さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼インゲンとチキンのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 
昼食	▼ご飯 ▼タラのタルタル焼き ▼添え ▼ナスの炒め煮 ▼青梗菜のピーナツ和え ▼味噌汁 具)厚揚げ/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖のおろし煮 ▼添え ▼煮奴 ▼白菜のさっぱり和え ▼味噌汁 具)水菜/えのきたけ	▼ご飯 ▼味噌焼きチキン ▼添え ▼マカロニと卵のサラダ ▼冬瓜の旨煮 ▼すまし汁 具)絹ごし豆腐/みつば	▼チャーハン ▼味噌ラーメン ▼ほうれん草のナムル 	▼ご飯 ▼タラのピカタ ▼添え ▼菜の花の酢味噌和え ▼じゃが芋のそぼろ金平 ▼スープ 具)コーン/わかめ	▼ご飯 ▼揚げ鶏のネギソース ▼添え ▼白菜のお浸し ▼グリーンピースの卵とじ ▼味噌汁 具)大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼あじの煮付け ▼添え(煮汁で炊く) ▼長芋ともずくのポン酢和え ▼青梗菜のソテー ▼味噌汁 具)玉ねぎ/油揚げ
夕食	▼親子丼(ご飯と親子煮) ▼もやしのごま和え ▼味噌汁 具)さといも/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ビーフシチュー ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼蒸し魚の甘酢あんかけ ▼青梗菜の昆布和え ▼味噌汁 具)かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の天ぷら ▼添え ▼ごぼうのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼アスパラのサラダ ▼味噌汁 具)小松菜/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの南部焼き ▼添え ▼胡瓜とわかめの酢の物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼スペイン風オムレツ ▼添え ▼大根とコーンのサラダ ▼味噌汁 具)ほうれんそう/えのきたけ ▼フルーツ