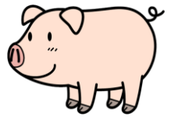
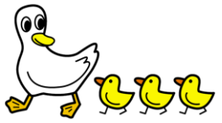
# トワイエ週間献立表

| | 1月9日 | 1月10日 | 1月11日 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝食 | ▼カスタードリング<br>▼豆腐サラダ<br>▼フルーツ<br>▼牛乳<br> | ▼ご飯<br>▼ピーマンと平天の甘辛炒め<br>▼味噌汁<br>具)水菜/えのきたけ<br>▼フルーツ<br>▼ヤクルト | ▼食パン<br>▼マカロニのソテー<br>▼フルーツ<br>▼牛乳<br>▼ヨーグルト | ▼ご飯<br>▼鶏肉と白菜の煮浸し<br>▼味噌汁<br>具)絹ごし豆腐/青ねぎ<br>▼フルーツ<br>▼ヤクルト | ▼黒糖みるく<br>▼ブロッコリーのコンソメ煮<br>▼フルーツ<br>▼牛乳<br> | ▼ご飯<br>▼もやしのカレー炒め<br>▼味噌汁<br>具)さといも/青ねぎ<br>▼フルーツ<br>▼ジョア | ▼小正月の小豆粥<br>▼インゲンのそぼろ炒め<br>▼味噌汁<br>具)さつまいも/青ねぎ<br>▼フルーツ<br>▼ヤクルト |
| 昼食 | ▼ご飯<br>▼ロールキャベツのトマト煮<br>▼白菜の炒め物<br>▼菜の花のじゃこ和え<br>▼スープ<br>具)コーン/青ねぎ | (成人の日)<br>▼鮭入り混ぜ寿司<br>▼煮合わせ<br>▼白菜のおかか和え<br>▼豚汁<br> | ▼菜めし<br>▼きつねうどん<br>▼切り干し大根の炒り煮<br>▼インゲンとツナのサラダ | ▼ご飯<br>▼ブリの味噌煮<br>▼添え<br>▼小松菜とベーコンのソテー<br>▼アスパラのかに風味和え<br>▼すまし汁<br>具)花麩/みつば | ▼ご飯<br>▼赤魚のきのこ蒸し<br>▼添え<br>▼大豆の含め煮<br>▼南瓜のサラダ<br>▼味噌汁<br>具)ほうれんそう/油揚げ | ▼ご飯<br>▼ひき肉のふくさ焼き<br>▼添え<br>▼冬瓜の生姜あんかけ<br>▼小松菜の和え物<br>▼味噌汁<br>具)厚揚げ/えのきたけ | ▼ご飯<br>▼揚げ鶏の野菜あんかけ<br>▼里芋煮<br>▼ブロッコリーのサラダ<br>▼味噌汁<br>具)チンゲンサイ/ぶなしめじ |
| 夕食 | ▼ご飯<br>▼あじの幽庵焼き<br>▼添え<br>▼もやしの甘酢和え<br>▼味噌汁<br>具)玉ねぎ/わかめ<br>▼フルーツ | ▼ご飯<br>▼鶏肉の磯辺天ぷら<br>▼添え<br>▼青梗菜のコンソメ煮<br>▼フルーツ<br> | ▼ご飯<br>▼タラのマリネ<br>▼ほうれん草とササミのごま和え<br>▼味噌汁<br>具)大根/貝割れ大根<br>▼フルーツ | ▼ご飯<br>▼おでん<br>▼オクラと人参のさっぱり和え<br>▼フルーツ<br> | ▼牛丼(ご飯と牛皿)<br>▼胡瓜の土佐酢和え<br>▼味噌汁<br>具)はくさい/青ねぎ<br>▼フルーツ | ▼ご飯<br>▼鯖の煮付け<br>▼添え<br>▼大根のサラダ<br>▼フルーツ<br> | ▼ご飯<br>▼タラのソテーｵｰﾛﾗｿｰｽ<br>▼添え<br>▼きぬさやの卵とじ<br>▼スープ<br>具)玉ねぎ/わかめ<br>▼フルーツ |