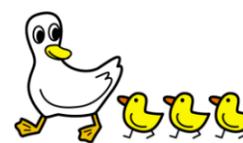
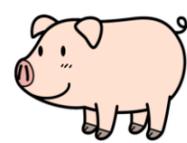


トワイエ週間献立表



	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼アンパン ▼白菜のスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼ブロッコリーと炒り卵 ▼味噌汁 具)水菜/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ササミとインゲンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 ▼ヨーグルト	▼ご飯 ▼筑前煮 ▼味噌汁 具)ほうれんそう/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼黒糖みるく ▼ツナとピーマンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と水菜の炒め煮 ▼味噌汁 具)さといも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼キャベツのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
昼食	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え ▼里芋の煮物 ▼小松菜のナムル ▼味噌汁 具)絹ごし豆腐/わかめ	▼ご飯 ▼鶏のチリソース ▼春雨サラダ ▼茄子の土佐煮 ▼スープ 具)コーン/玉ねぎ	▼ご飯 ▼牛肉の金平風 ▼添え ▼胡瓜のごま酢和え ▼煮奴 ▼味噌汁 具)チンゲンサイ/えのきたけ	▼ポークのカレーライス ▼福神漬け ▼ごぼうのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼赤魚の野菜蒸し ▼添え ▼ひじきの炒り煮 ▼アスパラとハムのサラダ ▼味噌汁 具)大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼ブリの幽庵焼き ▼添え ▼キャベツと油揚げのポン酢和え ▼南瓜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具)もやし/ぶなしめじ	▼ご飯 ▼チキンソテーのクリームソース ▼添え ▼ほうれん草の卵とじ ▼マカロニサラダ ▼スープ 具)玉ねぎ/わかめ
	▼ご飯 ▼豚肉と野菜の炒め物 ▼切り干し大根の炒り煮 ▼味噌汁 具)かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌焼き ▼添え ▼青梗菜の煮浸し ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのマヨネーズ焼き ▼添え ▼白菜のお浸し ▼味噌汁 具)厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの南蛮漬け ▼もやしのごま和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼照り焼きチキン ▼添え ▼菜の花の辛子和え ▼すまし汁 具)そうめん/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ豆腐のかに風味あんかけ ▼大根サラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の生姜煮 ▼添え ▼白菜の甘酢和え ▼味噌汁 具)小松菜/えのきたけ ▼フルーツ