

トワイエ週間献立表



	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼あんばん ▼卵とインゲンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼厚揚げと茄子の煮物 ▼味噌汁 具)はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 ▼ヨーグルト 	▼ご飯 ▼モヤシとベーコンの炒め物 ▼味噌汁 具)厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼抹茶リング ▼アスパラのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と白菜の煮浸し ▼味噌汁 具)かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼大根とハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
昼食	▼ご飯 ▼鮭のマリネ ▼大根のそぼろ煮 ▼もやしのおかか和え ▼味噌汁 具)ほうれんそう/えのきだけ	▼(散らし寿司の日) ▼散らし寿司 ▼牛肉のしぐれ煮 ▼青梗菜の昆布和え ▼すまし汁 具)絹ごし豆腐/みつば	▼ご飯 ▼鶏肉の照り焼き ▼添え ▼エビの卵とじ ▼アスパラとわかめのポン酢和え ▼味噌汁 具)小松菜/油揚げ	▼ご飯 ▼ブリの生姜煮 ▼添え ▼南瓜のサラダ ▼ブロッコリーと卵のソテー ▼味噌汁 具)焼きふ/観世ふ/チンゲンサイ	▼ご飯 ▼蒸し魚の野菜あんかけ ▼高野の含め煮 ▼小松菜のごま和え ▼味噌汁 具)大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼揚げ鶏のネギソース ▼添え ▼ほうれん草の白和え ▼里芋の土佐煮 ▼味噌汁 具)玉ねぎ/わかめ	▼チャーハン ▼塩ラーメン ▼青梗菜とササミのゴマドレ和え 
夕食	▼ご飯 ▼豚肉と豆腐のチャンプルー ▼オクラの梅和え ▼味噌汁 具)さといも/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖のカレー揚げ ▼添え ▼切り干し大根の炒り煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのソテー トマトソース ▼添え ▼白菜とツナのサラダ ▼スープ 具)コーン/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼水菜の煮浸し ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼肉じゃが ▼胡瓜の酢の物 ▼味噌汁 具)水菜/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌焼き ▼添え ▼茄子とウィンナーの炒め物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼焼き厚揚げのきのこあんかけ ▼パプリカのピクルス風 ▼味噌汁 具)さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ