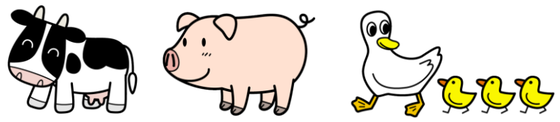
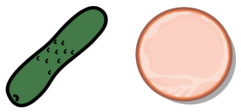
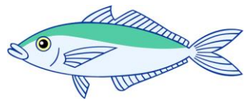
トワイエ週間献立表



	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼りんりんりんご ▼アスパラのカレーソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼筑前煮 ▼味噌汁 具）はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼インゲンのスープ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉ともやしのソテー ▼味噌汁 具）かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大根のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼冬瓜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具）玉ねぎ/えのきだけ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとササミのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
昼食	▼ご飯 ▼ロールキャベツのクリーム煮 ▼スクランブルエッグ ▼ハムと胡瓜のサラダ ▼スープ 具）もやし/青ねぎ	▼チャーハン ▼塩ラーメン ▼しゅうまい	▼ご飯 ▼赤魚の南部焼き ▼添え ▼大根と竹輪の煮物 ▼南瓜のサラダ ▼味噌汁 具）絹ごし豆腐/わかめ	▼ご飯 ▼揚げカレイの野菜あんかけ ▼菜の花のお浸し ▼高野の含め煮 ▼味噌汁 具）大根/貝割れ大根	▼（三つ葉の日） ▼ご飯 ▼あじの照り焼き ▼添え ▼小松菜のごま和え ▼グリンピースの卵とじ ▼すまし汁 具）花麹/みつば	▼ご飯 ▼春のまめまめチキンカツ ▼添え ▼ほうれん草のサラダ ▼茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具）玉ねぎ/えのきだけ	▼牛丼（ご飯と牛皿） ▼アスパラとゆで卵のサラダ ▼白菜の煮浸し ▼味噌汁 具）厚揚げ/わかめ
夕食	▼ご飯 ▼タラのソテー ▼添え ▼ひじきと厚揚げの炒り煮 ▼味噌汁 具）焼きふ/観世ふ/えのきだけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの生姜煮 ▼添え ▼青梗菜とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼卵豆腐 ▼味噌汁 具）さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ひき肉のカレーライス ▼福神漬け ▼キャベツのサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のトマト煮 ▼スパゲティサラダ ▼スープ 具）コーン/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼もやしときのこのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の野菜蒸し ▼添え ▼さつま芋の含め煮 ▼味噌汁 具）もやし/青ねぎ ▼フルーツ