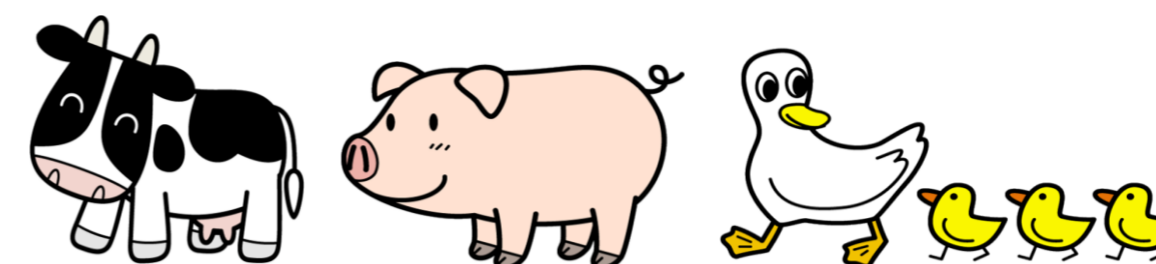





トワイエ週間献立表



蛋:たんぱく質 脂:脂質 炭:炭水化物 塩:食塩相当量

	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼チョコカスター ▼スクランブルエッグ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼根菜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜のスープ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉ともやしの炒め煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草のソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼アスパラの炒め煮 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ブロッコリーとウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	556kcal 塩:1g 蛋:20.2g 脂:23.9g 炭:64.6g	357kcal 塩:1.5g 蛋:11.5g 脂:4.4g 炭:66.2g	545kcal 塩:2.3g 蛋:19.1g 脂:17.9g 炭:78.9g	371kcal 塩:1.4g 蛋:14.5g 脂:7.5g 炭:60.2g	504kcal 塩:2.2g 蛋:19.1g 脂:20.8g 炭:61.6g	373kcal 塩:2.4g 蛋:13.5g 脂:2.3g 炭:73.4g	525kcal 塩:2g 蛋:19g 脂:18.1g 炭:72g
昼食	▼ご飯 ▼鮭のきのこ蒸し ▼添え ▼茄子とウィンナーのソテー ▼もやしのゆかり和え ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼千草焼きとエビカツ ▼スパゲティサラダ ▼アスパラとベーコンのソテー ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ 	▼ご飯 ▼タラのピカタ ▼添え ▼小松菜のお浸し ▼冬瓜の含め煮 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ビーフカレーライス ▼福神漬け ▼ごぼうのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼赤魚の煮付け ▼添え ▼大根のかに風味和え ▼茄子の炒り煮 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/玉ねぎ	▼(郷土料理 東京都) ▼ご飯 ▼鯖の照り焼き ▼添え ▼揚げ出し豆腐 ▼青梗菜のピーナツ和え ▼味噌汁 具) もやし/油揚げ	▼ご飯 ▼デミグラスソースハンバーグ ▼添え(ソテー) ▼さつまいもの含め煮 ▼オクラのごま和え ▼味噌汁 具) 小松菜/えのきたけ
	414kcal 塩:3.3g 蛋:25.7g 脂:11.8g 炭:50.9g	639kcal 塩:4.3g 蛋:25.3g 脂:27.1g 炭:70.2g	383kcal 塩:3.4g 蛋:22.2g 脂:6.6g 炭:57.2g	595kcal 塩:3.5g 蛋:21.5g 脂:20.5g 炭:79.9g	357kcal 塩:3.3g 蛋:21.5g 脂:4.5g 炭:56.9g	484kcal 塩:2.8g 蛋:22.6g 脂:17.8g 炭:56.2g	471kcal 塩:2.8g 蛋:16.9g 脂:12.3g 炭:74g
夕食	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼インゲンのサラダ ▼スープ 具) わかめ/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの味噌焼き ▼添え ▼ほうれん草の昆布和え ▼すまし汁 具) 花麩/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼すき焼き風煮 ▼胡瓜とジャコの酢の物 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鯖のソテーきのこソース ▼添え ▼大豆の五目煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼スペイン風オムレツ ▼添え ▼白菜とツナのサラダ ▼味噌汁 具) わかめ/えのきだけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼南瓜のサラダ ▼スープ 具) コーン/はくさい ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの味噌煮 ▼添え ▼三色なます ▼すまし汁 具) そうめん/みつば ▼フルーツ
	416kcal 塩:3g 蛋:22.7g 脂:10.5g 炭:56.1g	450kcal 塩:2.3g 蛋:24.1g 脂:14.8g 炭:52g	466kcal 塩:3g 蛋:25.7g 脂:11.9g 炭:54.9g	382kcal 塩:1.6g 蛋:19.2g 脂:8.4g 炭:55.3g	460kcal 塩:3.1g 蛋:18g 脂:13.4g 炭:65.4g	526kcal 塩:2g 蛋:22.8g 脂:17.1g 炭:68.8g	362kcal 塩:2.5g 蛋:18.3g 脂:4.4g 炭:58.8g