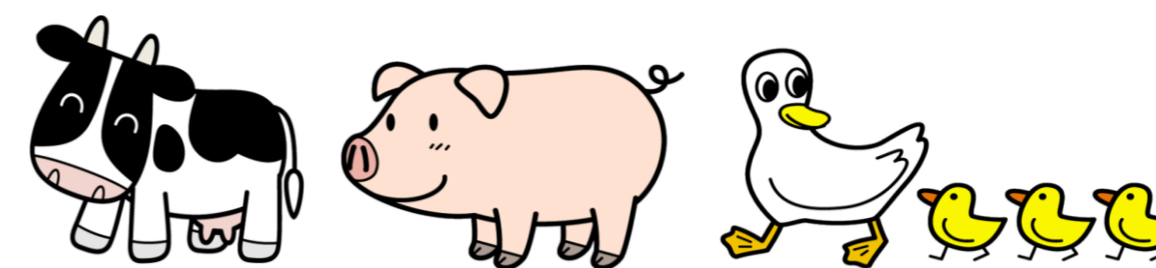




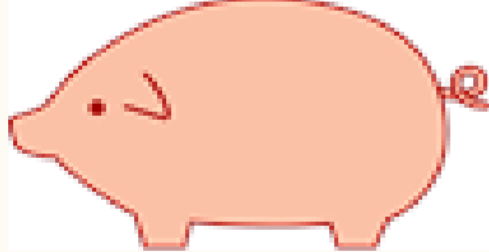

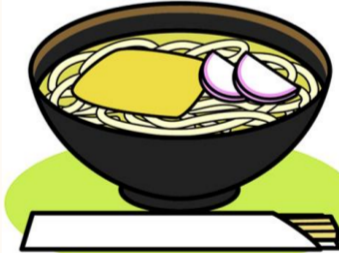




トワイエ週間献立表



蛋:たんぱく質 脂:脂質 炭:炭水化物 塩:食塩相当量

	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼マカロニと野菜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼竹輪とインゲンの甘辛炒め ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜とハムのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と茄子の炒め煮 ▼味噌汁 具) もやし/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大根の洋風煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼もやしとウィンナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	549kcal 塩:1g 蛋:15g 脂:26.2g 炭:62.5g	350kcal 塩:2.1g 蛋:10.9g 脂:3.5g 炭:68g	492kcal 塩:1.8g 蛋:17.7g 脂:14.5g 炭:74.3g	346kcal 塩:1.4g 蛋:12.4g 脂:5.2g 炭:61.7g	534kcal 塩:2.3g 蛋:17.9g 脂:19.1g 炭:74.3g	324kcal 塩:1.8g 蛋:11.5g 脂:2.3g 炭:62.7g	460kcal 塩:1.8g 蛋:17.2g 脂:15.8g 炭:63.8g
昼食	▼ご飯 ▼蒸し鶏の野菜あんかけ ▼添え ▼大根金平 ▼冷奴 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/ぶなしめじ	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼ポテトサラダ ▼グリーンピースの卵とじ ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ 	▼ご飯 ▼丼ツテ-のトマトソース ▼添え ▼スクランブルエッグ ▼ほうれん草のかに風味和え ▼スープ 具) コーン/玉ねぎ 	▼ご飯 ▼アジフライ ▼添え ▼青梗菜の菜種和え ▼厚揚げと大根の煮物 ▼味噌汁 具) さつまいも/わかめ	▼ご飯 ▼鯖のマヨネーズ焼き ▼添え ▼ひじきのサラダ ▼里芋煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/ぶなしめじ	▼ゆかりご飯 ▼刻みうどん ▼胡瓜と卵のサラダ ▼茄子のソテー 	▼ご飯 ▼赤魚の錦糸蒸し ▼添え ▼焼き豆腐の田楽 ▼長芋とオクラのポン酢和え ▼すまし汁 具) そうめん/みつば
	406kcal 塩:3.4g 蛋:29.2g 脂:6.6g 炭:55.9g	558kcal 塩:2.8g 蛋:27.7g 脂:19.4g 炭:65.1g	522kcal 塩:3.9g 蛋:30.1g 脂:15.8g 炭:63.6g	492kcal 塩:3.6g 蛋:17.7g 脂:12g 炭:76.2g	452kcal 塩:2.9g 蛋:22.2g 脂:14.5g 炭:58.3g	499kcal 塩:3.3g 蛋:16.2g 脂:24.3g 炭:50.6g	393kcal 塩:2.9g 蛋:21.9g 脂:7.9g 炭:54.5g
夕食	▼ご飯 ▼たらのカレー風味焼き ▼添え ▼南瓜のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) ほうれんそう/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のマリネ ▼添え ▼小松菜のごま和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え(煮汁で炊く) ▼大根の甘酢和え ▼味噌汁 具) かぼちゃ/えのきだけ ▼フルーツ	▼ハヤシライス ▼大豆のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼豚肉と春雨の野菜炒め ▼しゅうまい ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼プリの漬け焼き ▼添え ▼白菜のおかか和え ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ミートボールシチュー ▼青梗菜とツナのサラダ ▼フルーツ
	405kcal 塩:2.5g 蛋:23.6g 脂:5.8g 炭:63.6g	432kcal 塩:1.4g 蛋:20.4g 脂:8.9g 炭:66.3g	423kcal 塩:2.3g 蛋:20.6g 脂:9.5g 炭:60.9g	527kcal 塩:2.3g 蛋:21.6g 脂:20.8g 炭:61.4g	445kcal 塩:2.5g 蛋:20.3g 脂:11.3g 炭:63.2g	511kcal 塩:1.9g 蛋:26.9g 脂:16g 炭:62.6g	540kcal 塩:2.7g 蛋:13.4g 脂:12.1g 炭:94.3g