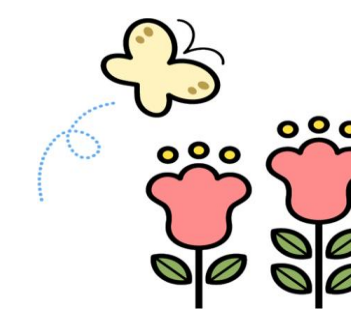
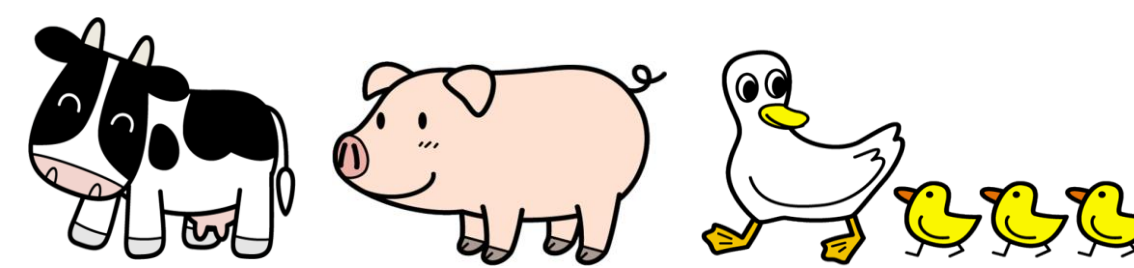
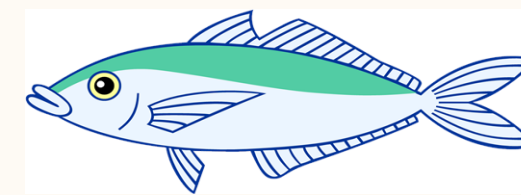
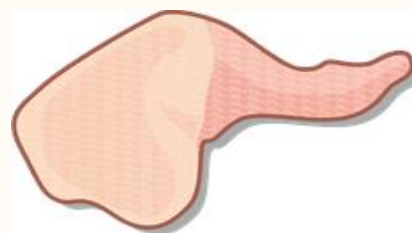
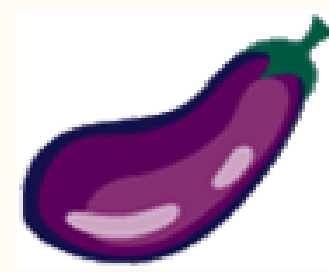
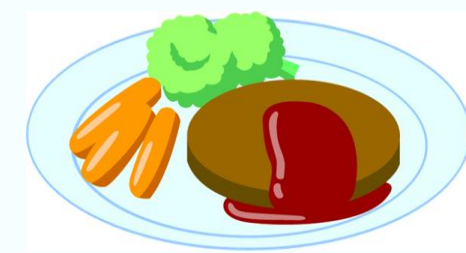


トワイエ週間献立表



	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼りんりんりんご ▼キャベツと大豆のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼ウィンナーとピーマンの炒め物 ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼小松菜とえびのコンソメ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉とアスパラの甘辛煮 ▼味噌汁 具) もやし/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜とベーコンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼インゲンと卵の炒めもの ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼もやしのツナ和え ▼フルーツ ▼牛乳 
	445.0kcal 塩:1.2g 蛋:15.2g 脂:14.7g 炭:63.2g	383.0kcal 塩:1.8g 蛋:9.4g 脂:9.5g 炭:64.3g	493.0kcal 塩:1.9g 蛋:20.6g 脂:12.3g 炭:76.4g	381.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.6g 脂:5.9g 炭:67.6g	493.0kcal 塩:1.7g 蛋:16.5g 脂:16.2g 炭:71.2g	365.0kcal 塩:1.8g 蛋:14.6g 脂:5.4g 炭:63.9g	480.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.4g 脂:14.1g 炭:71.2g
昼食	▼ご飯 ▼あじのおろし煮 ▼添え ▼白菜の梅かつお和え ▼ブロッコリーとハムのソテー ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ 	▼ご飯 ▼鶏肉のねぎ味噌焼き ▼添え ▼ひじきのサラダ ▼アスパラのソテー ▼スープ 具) コーン/わかめ 	▼ポークカレーライス ▼福神漬け ▼春雨サラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのきのこ蒸し ▼添え ▼ほうれん草のピーナツ和え ▼厚揚げと里芋の煮物 ▼かき玉汁 具) 焼きふ/観世ふ/青ねぎ 	▼(春分の日) ▼ご飯 ▼春のミモザ風ミンチカツ ▼添え ▼菜の花のさっぱり和え ▼大根の煮物 ▼スープ 具) じゃがいも/インゲン	▼ご飯 ▼鶏天の甘酢あんかけ ▼白菜のじゃこ和え ▼南瓜の土佐煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ 	▼ご飯 ▼赤魚のピカタ ▼添え ▼ごぼうのサラダ ▼茄子の旨煮 ▼味噌汁 具) ほうれんそう/油揚げ 
	406.0kcal 塩:3.6g 蛋:23.9g 脂:5.9g 炭:62.3g	446.0kcal 塩:3.4g 蛋:26.7g 脂:13.1g 炭:53.6g	525.0kcal 塩:3.1g 蛋:19.4g 脂:15.6g 炭:74.2g	383.0kcal 塩:2.5g 蛋:24.6g 脂:7.3g 炭:53.8g	509.0kcal 塩:3.5g 蛋:17.6g 脂:20.4g 炭:62.2g	517.0kcal 塩:2.5g 蛋:27.2g 脂:12.7g 炭:70.8g	467.0kcal 塩:3.3g 蛋:23.3g 脂:14.4g 炭:60.8g
夕食	▼ご飯 ▼四川豆腐 ▼卵サラダ ▼スープ 具) 小松菜/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの漬け焼き ▼添え ▼じゃが芋のそぼろ煮 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鮭の銀あんかけ ▼添え ▼茄子の炒め煮 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼和風おろしハンバーグ ▼添え ▼マカロニと野菜のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鯖の生姜煮 ▼添え ▼ブロッコリーサラダ ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鰯のマヨネーズ焼き ▼添え ▼小松菜の煮浸し ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼牛肉と春雨の野菜炒め ▼がんも煮 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ ▼フルーツ
	491.0kcal 塩:2.0g 蛋:23.1g 脂:19.8g 炭:52.8g	495.0kcal 塩:1.6g 蛋:24.4g 脂:15.2g 炭:60.9g	373.0kcal 塩:2.3g 蛋:21.5g 脂:5.9g 炭:56.5g	470.0kcal 塩:1.1g 蛋:15.5g 脂:16.6g 炭:62.8g	432.0kcal 塩:2.9g 蛋:21.1g 脂:10.6g 炭:60.8g	460.0kcal 塩:1.4g 蛋:19.8g 脂:15.6g 炭:58.0g	499.0kcal 塩:2.7g 蛋:23.2g 脂:13.3g 炭:69.5g