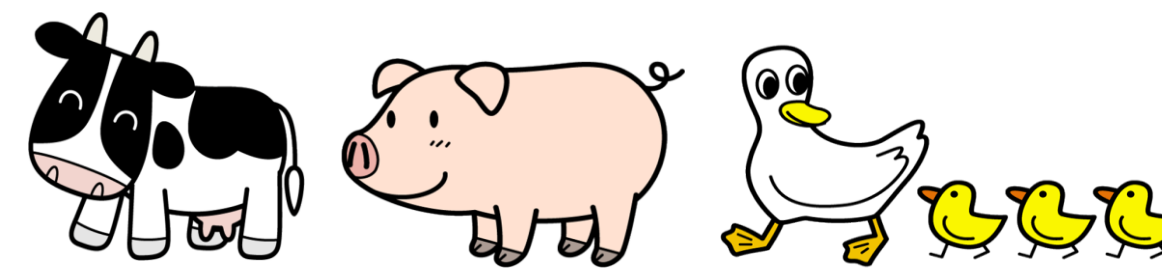



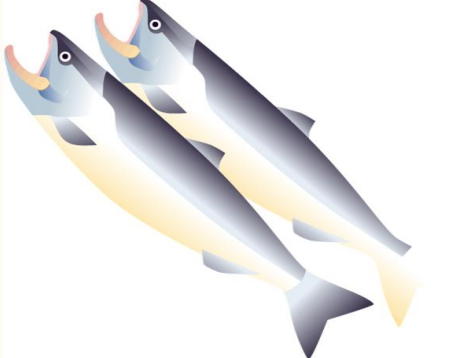





トワイエ週間献立表



	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼黒糖みるく ▼小松菜とチキンのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と大根の旨煮 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼卵とインゲンのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ピーマンのカラフルソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と白菜の旨煮 ▼味噌汁 具) 貝割れ大根 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ポパイサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	493.0kcal 塩:1.5g 蛋:19.7g 脂:19.6g 炭:59.5g	332.0kcal 塩:2.2g 蛋:10.7g 脂:2.3g 炭:66.1g	487.0kcal 塩:1.7g 蛋:19.2g 脂:15.9g 炭:67.9g	327.0kcal 塩:1.5g 蛋:11.8g 脂:3.3g 炭:61.5g	507.0kcal 塩:1.9g 蛋:17.2g 脂:15.2g 炭:77.0g	354.0kcal 塩:1.4g 蛋:14.1g 脂:5.3g 炭:61.2g	505.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.2g 脂:17.5g 炭:69.8g
昼食	▼ご飯 ▼カレイのみぞれ煮 ▼添え(煮汁で炊く) ▼菜の花の辛子和え ▼マカロニソテー ▼味噌汁 具) なす/油揚げ	▼ご飯 ▼トンカツ ▼添え ▼胡瓜のごま酢和え ▼ひじきの炒り煮 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ	▼(昭和の日) ▼鮭入り混ぜ寿司 ▼青梗菜と鶏肉のゴマドレ和え ▼煮合わせ ▼けんちん汁 	▼ご飯 ▼豚肉とごぼうのあんかけ ▼大根のサラダ ▼白菜の煮浸し ▼味噌汁 具) さつまいも/えのきたけ	▼ご飯 ▼ひき肉のふくさ焼き ▼添え ▼小松菜のさっぱり和え ▼冬瓜と竹輪の煮物 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ 	▼ご飯 ▼鯖の磯辺パン粉焼き ▼添え ▼もやしのナムル ▼青梗菜と玉子の中華炒め ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/油揚げ	▼(憲法記念日) ▼ご飯 ▼鯖の蒲焼風 ▼添え ▼切り干し大根の炒り煮 ▼野菜サラダ ▼わかめスープ 具) わかめ/青ねぎ
	450.0kcal 塩:1.8g 蛋:25.9g 脂:11.3g 炭:59.3g	562.0kcal 塩:3.1g 蛋:22.3g 脂:22.5g 炭:53.8g	446.0kcal 塩:2.6g 蛋:20.6g 脂:14.3g 炭:55.1g	492.0kcal 塩:3.0g 蛋:23.5g 脂:14.7g 炭:63.6g	526.0kcal 塩:3.9g 蛋:27.2g 脂:18.0g 炭:61.1g	505.0kcal 塩:2.8g 蛋:24.3g 脂:16.2g 炭:63.9g	466.0kcal 塩:3.5g 蛋:21.3g 脂:13.5g 炭:62.0g
夕食	▼ご飯 ▼ロールキャベツのトマト煮 ▼白菜のかに風味サラダ ▼コーンスープ 具) コーン/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの南部焼き ▼添え ▼アスパラとツナのサラダ ▼フルーツ	▼ビーフカレーライス ▼福神漬け ▼キャベツのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのムニエル ▼添え ▼ほうれん草とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚のレモン蒸し ▼添え(ソテー) ▼ぜんまいの炒り煮 ▼味噌汁 具) 焼きふ/観世ふ/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チキンソテーのクリームソース ▼添え ▼茄子の揚げ煮 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼キャベツのポン酢和え ▼味噌汁 具) 小松菜/玉ねぎ ▼フルーツ
	507.0kcal 塩:3.5g 蛋:14.0g 脂:8.6g 炭:92.5g	518.0kcal 塩:1.3g 蛋:21.7g 脂:22.1g 炭:54.7g	582.0kcal 塩:3.3g 蛋:21.4g 脂:20.3g 炭:77.2g	453.0kcal 塩:1.8g 蛋:19.2g 脂:13.5g 炭:62.1g	378.0kcal 塩:2.7g 蛋:19.1g 脂:7.0g 炭:58.0g	465.0kcal 塩:1.8g 蛋:25.0g 脂:15.4g 炭:51.0g	455.0kcal 塩:3.6g 蛋:23.8g 脂:10.1g 炭:58.9g