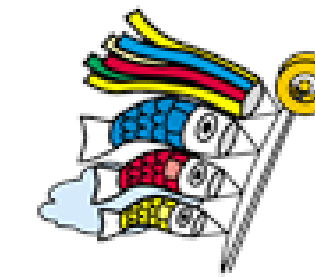
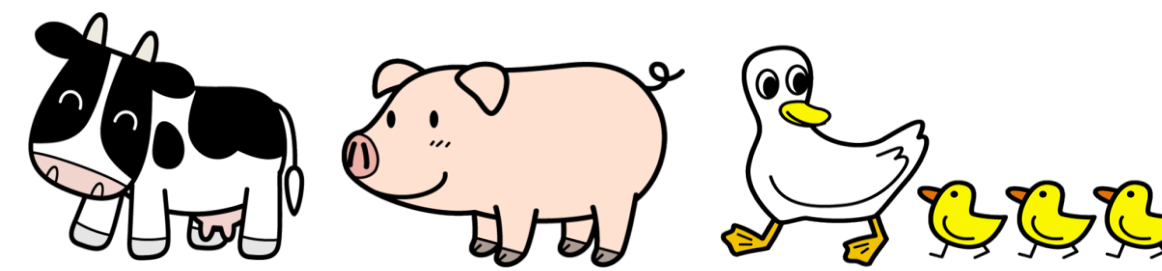
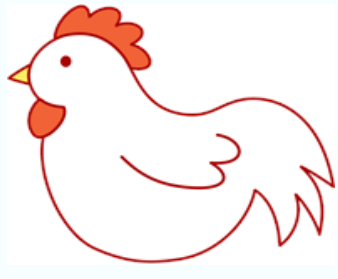
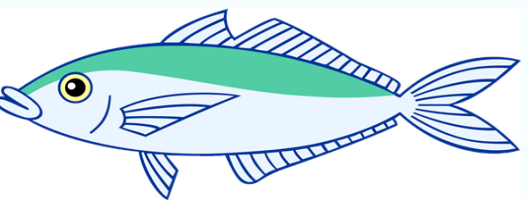


トワイエ週間献立表



	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼メロンパン ▼もやしの炒めもの ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼茄子と大豆ミートのそぼろ煮 ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼野菜とチキンのカレーソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼竹輪と根菜の炒り煮 ▼味噌汁 具) きゃべつ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜とベーコンのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉とほうれん草の炒め煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ハムとスパゲティのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	473.0kcal 塩:1.3g 蛋:14.7g 脂:17.5g 炭:64.2g	320.0kcal 塩:1.4g 蛋:9.1g 脂:3.0g 炭:63.7g	522.0kcal 塩:1.6g 蛋:22.0g 脂:14.4g 炭:78.2g	335.0kcal 塩:2.2g 蛋:9.9g 脂:1.6g 炭:69.2g	456.0kcal 塩:2.3g 蛋:16.8g 脂:15.8g 炭:62.9g	351.0kcal 塩:1.7g 蛋:13.2g 脂:5.2g 炭:61.9g	546.0kcal 塩:1.6g 蛋:17.8g 脂:18.8g 炭:76.3g
昼食	▼(みどりの日) ▼豆ごはん ▼鮭の塩焼き ▼添え ▼オクラの梅和え ▼南瓜の含め煮 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ	▼(子どもの日) ▼ケチャップライス ▼チキンソテー ▼エビフライ ▼添え ▼さつま芋サラダ ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼和風おろしハンバーグ ▼添え ▼白菜とコーンのサラダ ▼冬瓜の土佐煮 ▼味噌汁 具) 観世ふ/わかめ	▼ご飯 ▼ブリの幽庵焼き ▼添え ▼豆腐の中華そぼろあんかけ ▼ブロッコリーのピーナツ和え ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ	▼ご飯 ▼焼きそば ▼青梗菜の卵とじ ▼大根の甘酢和え ▼味噌汁 具) 豆腐/青ねぎ 	▼ご飯 ▼鶏のチリソース ▼添え ▼春雨サラダ ▼大豆の五目煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ	▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼ほうれん草ともやしのおかか和え ▼茄子とツナのカレー風味炒め ▼スープ 具) 大根/わかめ
	403.0kcal 塩:3.2g 蛋:24.6g 脂:5.0g 炭:63.3g	616.0kcal 塩:3.3g 蛋:26.3g 脂:27.0g 炭:63.9g	436.0kcal 塩:3.0g 蛋:17.8g 脂:11.8g 炭:64.0g	526.0kcal 塩:2.9g 蛋:29.0g 脂:19.9g 炭:54.2g	497.0kcal 塩:3.2g 蛋:17.2g 脂:16.8g 炭:66.8g	578.0kcal 塩:4.0g 蛋:31.1g 脂:20.2g 炭:65.6g	415.0kcal 塩:4.4g 蛋:20.7g 脂:12.8g 炭:52.6g
夕食	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼卵サラダ ▼スープ 具) 冬瓜/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼カレイの甘酢あんかけ ▼小松菜とがんもの含め煮 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのきのこ蒸し ▼添え ▼厚揚げと里芋の味噌煮 ▼すまし汁 具) なす/青ねぎ ▼フルーツ	▼親子丼(ご飯と親子煮) ▼ほうれん草のカニ風味サラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼アジのマヨネーズ焼き ▼添え ▼インゲンの辛子和え ▼味噌汁 具) さつまいも/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼アスパラとウィンナー炒め ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼赤魚のピカタ ▼添え ▼ひじきのサラダ ▼すまし汁 具) 菜の花/観世ふ ▼フルーツ
	488.0kcal 塩:3.3g 蛋:24.1g 脂:17.9g 炭:54.7g	427.0kcal 塩:1.5g 蛋:19.2g 脂:9.8g 炭:63.0g	355.0kcal 塩:2.1g 蛋:21.7g 脂:4.1g 炭:57.2g	484.0kcal 塩:1.5g 蛋:21.6g 脂:17.9g 炭:56.6g	426.0kcal 塩:2.3g 蛋:20.3g 脂:12.5g 炭:57.0g	472.0kcal 塩:1.9g 蛋:23.6g 脂:14.8g 炭:57.9g	426.0kcal 塩:1.8g 蛋:19.8g 脂:12.8g 炭:56.6g