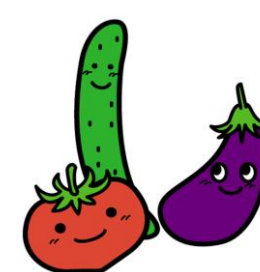
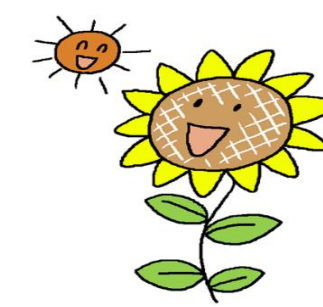
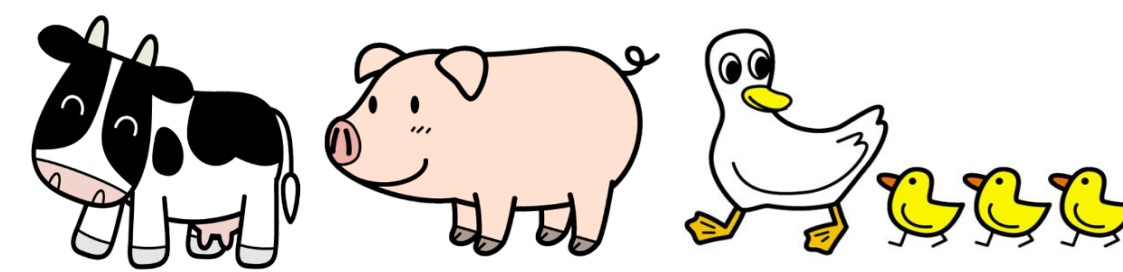
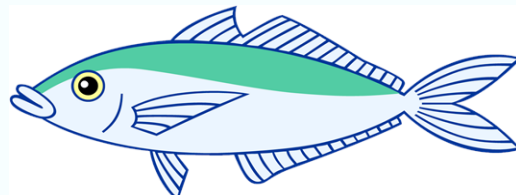


トワイエ週間献立表



	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼りんりんりんご ▼白菜と鶏肉のスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼人参きんぴら ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草とウインナーのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉ともやしの煮浸し ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニ入りサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と大根の旨煮 ▼味噌汁 具) なす/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	428.0kcal 塩:1.5g 蛋:17.2g 脂:13.2g 炭:63.5g	362.0kcal 塩:2.2g 蛋:10.6g 脂:4.9g 炭:67.9g	553.0kcal 塩:2.1g 蛋:20.0g 脂:18.9g 炭:77.8g	325.0kcal 塩:1.5g 蛋:13.0g 脂:3.1g 炭:60.3g	540.0kcal 塩:1.6g 蛋:17.5g 脂:18.8g 炭:76.0g	359.0kcal 塩:1.5g 蛋:12.8g 脂:5.9g 炭:62.2g	431.0kcal 塩:1.7g 蛋:17.3g 脂:13.0g 炭:62.2g
昼食	▼ご飯 ▼鯖のマヨネーズ焼き ▼添え ▼長芋の磯和え ▼青梗菜の卵とし ▼味噌汁 具) 大根/青ねぎ	▼ご飯 ▼焼きそば ▼豆腐サラダ ▼冬瓜の海老あんかけ ▼スープ 具) 玉ねぎ/わかめ 	▼ご飯 ▼鶏肉の梅風味焼き ▼添え ▼小松菜の酢味噌和え ▼根菜の煮物 ▼かきたま汁 具) 鶏卵/玉ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の照り焼き ▼添え ▼菜の花とツナのサラダ ▼蒸し南瓜と昆布豆 ▼すまし汁 具) そうめん/みつば 	▼ご飯 ▼赤魚の煮付け ▼添え(煮汁で炊く) ▼おくらときのこのポン酢和え ▼スクランブルエッグ ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ	▼ご飯 ▼アジフライタルタル添え ▼添え ▼ごぼうのサラダ ▼モヤシとニラの炒め物 ▼味噌汁 具) 焼ふ親世ふ/わかめ	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼ポテトサラダ ▼大根と竹輪の甘辛炒め ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ 
	517.0kcal 塩:2.9g 蛋:23.9g 脂:21.3g 炭:55.7g	466.0kcal 塩:3.5g 蛋:15.3g 脂:14.8g 炭:65.9g	425.0kcal 塩:2.8g 蛋:28.6g 脂:9.0g 炭:53.2g	493.0kcal 塩:2.5g 蛋:26.8g 脂:14.1g 炭:64.0g	437.0kcal 塩:2.8g 蛋:27.4g 脂:10.5g 炭:55.8g	585.0kcal 塩:3.9g 蛋:18.0g 脂:23.0g 炭:76.0g	527.0kcal 塩:2.6g 蛋:26.5g 脂:19.9g 炭:59.4g
夕食	▼牛丼(ご飯と牛皿) ▼キャベツとわかめのサラダ ▼味噌汁 具) なす/ほうれん草 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ぶりと野菜の甘酢あん ▼高野の含め煮 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラの銀あんかけ ▼添え(煮浸し) ▼切り干し大根のサラダ ▼味噌汁 具) じゃがいも/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼おでん ▼アスパラとパセリのソテー ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼チキンソテーのクリームソース ▼添え ▼ほうれん草のおかか和え 具) コーン/玉ねぎ/パセリ ▼フルーツ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼すき焼き風煮 ▼青梗菜の和え物 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鮭の生姜焼き ▼添え ▼わかめと胡瓜の酢の物 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/えのきたけ ▼フルーツ
	482.0kcal 塩:2.8g 蛋:25.8g 脂:13.3g 炭:62.8g	541.0kcal 塩:2.2g 蛋:23.6g 脂:14.5g 炭:76.5g	381.0kcal 塩:2.7g 蛋:18.0g 脂:5.4g 炭:63.4g	538.0kcal 塩:2.5g 蛋:21.9g 脂:19.6g 炭:65.6g	417.0kcal 塩:3.0g 蛋:27.9g 脂:7.5g 炭:57.7g	450.0kcal 塩:2.4g 蛋:25.2g 脂:11.8g 炭:53.4g	406.0kcal 塩:2.5g 蛋:22.4g 脂:8.1g 炭:58.7g