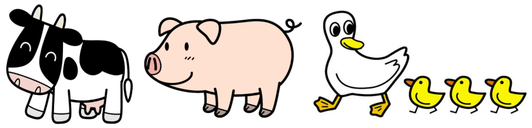
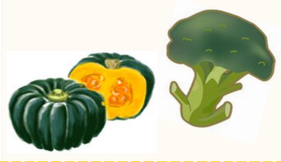
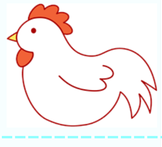
トワイエ週間献立表



	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼和風ポトフ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼インゲンと豚肉の甘辛炒め ▼味噌汁 具）かぼちゃ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニと卵のサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼白菜と厚揚げの煮浸し ▼味噌汁 具）冬瓜/貝割れ大根 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとササミのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼ピーマンのそぼろ炒め ▼味噌汁 具）さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ほうれん草とウインナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳
	491.0kcal 塩:1.5g 蛋:18.6g 脂:19.9g 炭:58.8g	386.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.6g 脂:5.3g 炭:70.8g	532.0kcal 塩:1.6g 蛋:19.4g 脂:15.2g 炭:80.2g	325.0kcal 塩:1.5g 蛋:8.9g 脂:4.5g 炭:61.3g	483.0kcal 塩:1.5g 蛋:20.9g 脂:12.6g 炭:72.5g	407.0kcal 塩:1.6g 蛋:15.7g 脂:4.6g 炭:73.9g	486.0kcal 塩:2.2g 蛋:19.1g 脂:18.6g 炭:62.1g
昼食	▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼もやしと青梗菜のナムル ▼平天と小芋の煮物 ▼スープ 具）コーン/わかめ	▼ご飯 ▼白身魚のあんかけ ▼添え ▼ほうれん草のピーナツ和え ▼スパゲティソテー ▼味噌汁 具）絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼鶏肉のごま焼き ▼添え ▼小松菜のおかかマヨ和え ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼味噌汁 具）さといも/ぶなしめじ	▼ご飯 ▼チャプチェ ▼ブロッコリーサラダ ▼南瓜の煮物 ▼味噌汁 具）もやし/油揚げ 	▼ご飯 ▼鰆の漬け焼き ▼添え ▼茄子のソテー ▼オクラのさっぱり和え ▼味噌汁 具）厚揚げ/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼キャベツと卵のサラダ ▼大豆の五目煮 ▼すまし汁 具）そうめん/みつば	▼(土用の丑の日) ▼うなぎ丼 ▼小松菜の白和え ▼南瓜と竹輪の旨煮 ▼味噌汁 具）大根/貝割れ大根
	431.0kcal 塩:4.3g 蛋:19.0g 脂:11.6g 炭:60.5g	540.0kcal 塩:4.1g 蛋:24.0g 脂:14.9g 炭:76.7g	408.0kcal 塩:3.0g 蛋:27.9g 脂:8.9g 炭:53.1g	504.0kcal 塩:3.4g 蛋:23.8g 脂:12.3g 炭:73.9g	431.0kcal 塩:3.0g 蛋:22.8g 脂:14.1g 炭:51.4g	511.0kcal 塩:3.4g 蛋:26.2g 脂:18.0g 炭:58.3g	533.0kcal 塩:4.2g 蛋:25.1g 脂:16.4g 炭:67.8g
夕食	▼ご飯 ▼カレイの煮付け ▼添え ▼茄子と胡瓜のポン酢和え ▼味噌汁 具）はくさい/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼中華風なます ▼フルーツ	▼ご飯 ▼アジのタルタル焼き ▼添え ▼切り干し大根の炒り煮 ▼味噌汁 具）焼ふ/観世ふ/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豆腐ハンバーグ梅ソース ▼添え ▼大根ツナサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チーズ入りスペイン風オムレツ ▼添え ▼人参きんぴら ▼コーンスープ 具）コーン／玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ﾁｷﾝｿﾃｰのﾄﾏﾄｿｰｽ ▼添え ▼青梗菜のゴマドレ和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼肉じゃが ▼胡瓜とわかめの土佐酢和え ▼味噌汁 具）はくさい/青ねぎ ▼フルーツ
	385.0kcal 塩:2.5g 蛋:23.7g 脂:7.2g 炭:54.4g	440.0kcal 塩:2.4g 蛋:21.8g 脂:9.9g 炭:56.4g	498.0kcal 塩:2.5g 蛋:20.3g 脂:16.0g 炭:66.2g	501.0kcal 塩:2.1g 蛋:16.6g 脂:19.1g 炭:64.2g	551.0kcal 塩:3.4g 蛋:22.1g 脂:15.6g 炭:76.6g	462.0kcal 塩:2.2g 蛋:22.7g 脂:11.0g 炭:66.2g	475.0kcal 塩:2.3g 蛋:19.7g 脂:8.6g 炭:78.6g