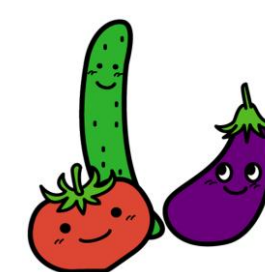
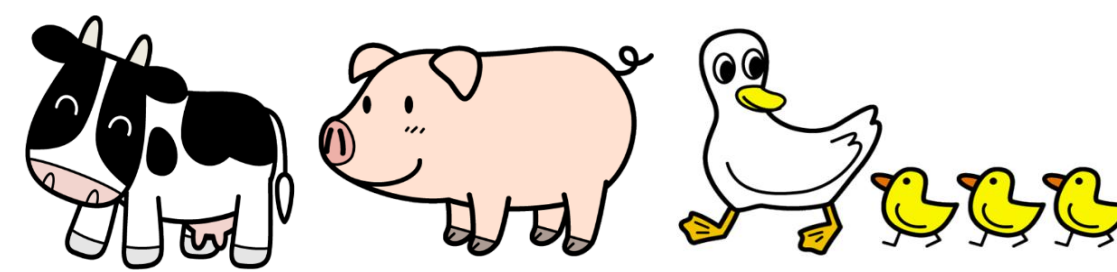
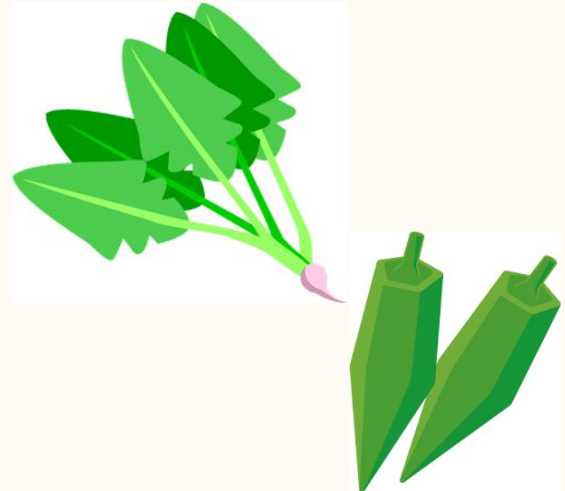


トワイエ週間献立表



	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼はちみつブンブン ▼もやしとチキンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と白菜の炒め煮 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとハムのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼大根のそぼろ金平 ▼味噌汁 具) もやし/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼アスパラのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と茄子の甘辛煮 ▼味噌汁 具) 焼ふ/観世ふ/玉ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼豆腐サラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	449.0kcal 塩:0.9g 蛋:17.1g 脂:17.3g 炭:55.2g	358.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.1g 脂:6.0g 炭:61.4g	529.0kcal 塩:2.0g 蛋:20.7g 脂:16.1g 炭:76.3g	338.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.0g 脂:4.6g 炭:60.6g	486.0kcal 塩:2.2g 蛋:18.6g 脂:17.6g 炭:65.0g	337.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.3g 脂:2.4g 炭:65.3g	504.0kcal 塩:1.6g 蛋:17.3g 脂:16.7g 炭:72.3g
昼食	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼小松菜としめじの和え物 ▼ピーマンとパプリカのソテー ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼(七夕) ▼菜めし ▼そうめん(乾麺で50g) ▼竹輪の磯辺揚げ ▼オクラとむきえびのサラダ 	▼ご飯 ▼赤魚の錦糸蒸し ▼添え(蒸し南瓜) ▼コールスローサラダ ▼ぜんまいの煮物 ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/焼ふ/観世ふ	▼ご飯 ▼メンチカツとミニオムレツ ▼添え(ソテー) ▼白菜とじゃこのさっぱり和え ▼ビーフンソテー ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/ぶなしめじ	▼ご飯 ▼味噌焼きチキン ▼添え ▼青梗菜の甘酢和え ▼高野の含め煮 ▼かき玉汁 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼和風おろしハンバーグ ▼添え ▼ポテトサラダ ▼炒り豆腐 ▼味噌汁 具) はくさい/玉ねぎ	▼ご飯 ▼鮭のピカタ ▼添え ▼ブロッコリーのサラダ ▼じゃが芋のおかか煮 ▼味噌汁 具) ほうれんそう//ぶなしめじ 
	470.0kcal 塩:3.4g 蛋:23.1g 脂:17.7g 炭:52.9g	486.0kcal 塩:3.4g 蛋:18.2g 脂:8.0g 炭:82.1g	424.0kcal 塩:2.9g 蛋:21.5g 脂:11.9g 炭:54.2g	539.0kcal 塩:3.7g 蛋:20.1g 脂:20.0g 炭:68.2g	481.0kcal 塩:2.7g 蛋:32.9g 脂:12.9g 炭:55.3g	534.0kcal 塩:3.0g 蛋:22.3g 脂:21.8g 炭:61.1g	454.0kcal 塩:3.3g 蛋:27.8g 脂:9.1g 炭:61.9g
夕食	▼チキンカレーライス ▼福神漬け ▼ゆで卵とほうれん草のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鶏のもろみ醤油焼き ▼添え(ソテー) ▼ポテトツナサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼ナスの冷製 ▼スープ 具) コーン/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の幽庵焼き ▼添え ▼小松菜の卵とじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのソテーオームレツ ▼添え ▼菜の花のごま和え ▼味噌汁 具) さといも/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの南蛮漬け ▼がんもと冬瓜の煮物 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼厚揚げと白菜の煮物 ▼味噌汁 具) もやし/わかめ ▼フルーツ
	503.0kcal 塩:3.3g 蛋:21.5g 脂:13.8g 炭:72.3g	500.0kcal 塩:1.2g 蛋:27.1g 脂:15.8g 炭:59.9g	476.0kcal 塩:3.1g 蛋:20.2g 脂:16.4g 炭:59.6g	471.0kcal 塩:1.5g 蛋:25.0g 脂:15.6g 炭:54.6g	381.0kcal 塩:2.3g 蛋:19.5g 脂:6.6g 炭:60.6g	446.0kcal 塩:1.2g 蛋:19.6g 脂:12.2g 炭:62.2g	472.0kcal 塩:2.5g 蛋:24.6g 脂:13.3g 炭:60.5g