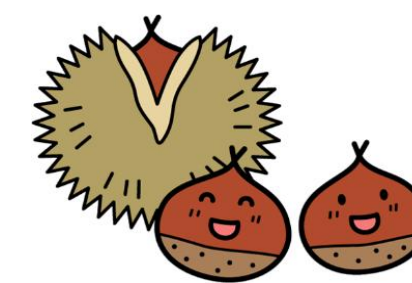
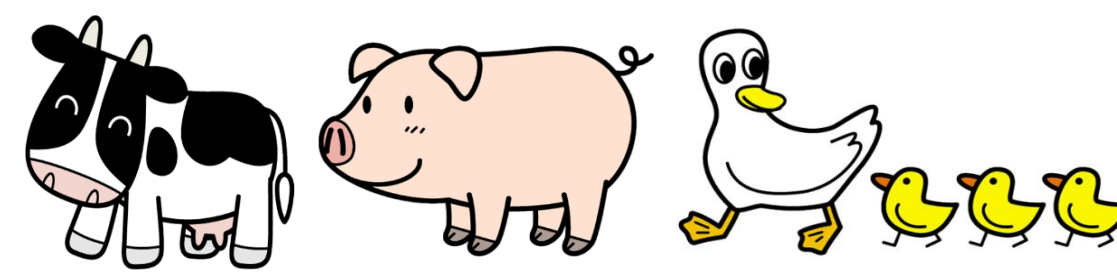
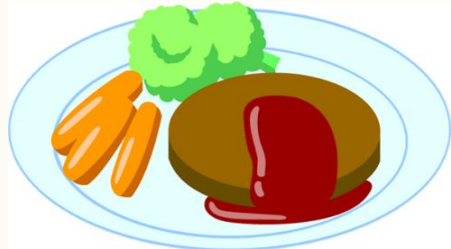
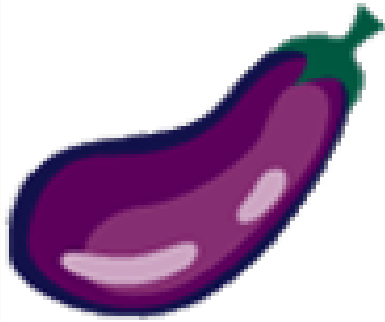
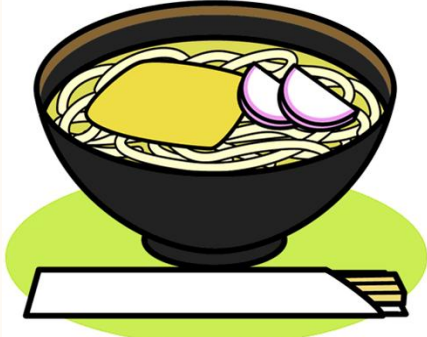


トワイエ週間献立表



	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼はちみつパン ▼アスパラのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と根菜の旨煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜とチキンのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉ともやしの甘辛炒め ▼味噌汁 具) キャベツ/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼茄子のカレー風味炒め ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼白菜と鶏肉のトロみ煮 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	466.0kcal 塩:1.5g 蛋:14.6g 脂:18.7g 炭:59.2g	388.0kcal 塩:1.6g 蛋:14.5g 脂:6.4g 炭:66.0g	496.0kcal 塩:1.5g 蛋:20.8g 脂:16.2g 炭:68.3g	368.0kcal 塩:1.4g 蛋:12.0g 脂:8.0g 炭:60.8g	505.0kcal 塩:2.0g 蛋:17.5g 脂:16.6g 炭:72.7g	365.0kcal 塩:1.7g 蛋:12.2g 脂:6.1g 炭:63.4g	468.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.6g 脂:13.7g 炭:70.3g
昼食	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え(煮汁で炊く) ▼もやしのごま酢和え ▼グリーンピースの玉子とし ▼味噌汁 具) ほうれんそう/油揚げ	▼ご飯 ▼デミグラスソースハンバーグ ▼添え ▼南瓜のサラダ ▼インゲンとツナのソテー ▼スープ 具) 冬瓜/コーン 	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼青梗菜のおかか和え ▼茄子の煮付け ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ 	▼ご飯 ▼かれいのみぞれ煮 ▼添え ▼ブロッコリーのサラダ ▼厚揚げの中華煮 ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ	▼ご飯 ▼赤魚の洋風野菜蒸し ▼胡瓜とわかめの土佐酢和え ▼リヨネーズポテト ▼スープ 具) チンゲンサイ/人参	▼(郷土料理～埼玉県) ▼わかめごはん ▼なす南蛮汁うどん ▼卵豆腐 ▼里芋のみそ煮 	▼ご飯 ▼鶏肉のマヨネーズ焼き ▼添え(ソテー) ▼冬瓜のかに風味あんかけ ▼菜の花のピーナツ和え ▼味噌汁 具) 焼ふ親世ふ/玉ねぎ
	492.0kcal 塩:3.1g 蛋:28.2g 脂:14.3g 炭:58.5g	533.0kcal 塩:3.4g 蛋:17.9g 脂:20.4g 炭:69.3g	455.0kcal 塩:4.2g 蛋:27.5g 脂:11.5g 炭:59.2g	456.0kcal 塩:3.3g 蛋:25.0g 脂:11.8g 炭:60.5g	423.0kcal 塩:3.9g 蛋:21.0g 脂:12.4g 炭:56.7g	435.0kcal 塩:3.4g 蛋:21.8g 脂:11.3g 炭:57.8g	515.0kcal 塩:3.2g 蛋:30.5g 脂:20.2g 炭:52.5g
夕食	▼ご飯 ▼鶏肉のトマト煮 ▼ごぼうのサラダ ▼すまし汁 具) 焼ふ親世ふ/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリ南部焼き ▼添え ▼炒り豆腐 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのソテー葱ソース ▼添え ▼大根のサラダ ▼味噌汁 具) さといも/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ロールキャベツのクリーム煮 ▼卵とマカロニツナサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼豚肉の柳川風 ▼ブロッコリーと大豆のサラダ ▼味噌汁 具) もやし/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのマリネ ▼添え(蒸し南瓜) ▼大根とベーコンのポトフ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの蒲焼風 ▼添え ▼白菜の甘酢和え ▼すまし汁(にゅうめん) 具) そうめん/青ねぎ ▼フルーツ
	513.0kcal 塩:2.9g 蛋:21.1g 脂:17.6g 炭:65.4g	458.0kcal 塩:1.5g 蛋:22.8g 脂:16.3g 炭:51.1g	464.0kcal 塩:2.6g 蛋:18.8g 脂:13.3g 炭:65.6g	570.0kcal 塩:1.4g 蛋:13.9g 脂:18.9g 炭:84.0g	482.0kcal 塩:2.7g 蛋:25.8g 脂:12.0g 炭:65.1g	503.0kcal 塩:2.4g 蛋:19.0g 脂:15.7g 炭:70.6g	414.0kcal 塩:2.0g 蛋:19.0g 脂:5.5g 炭:70.5g