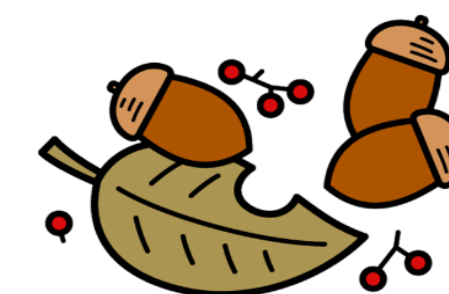
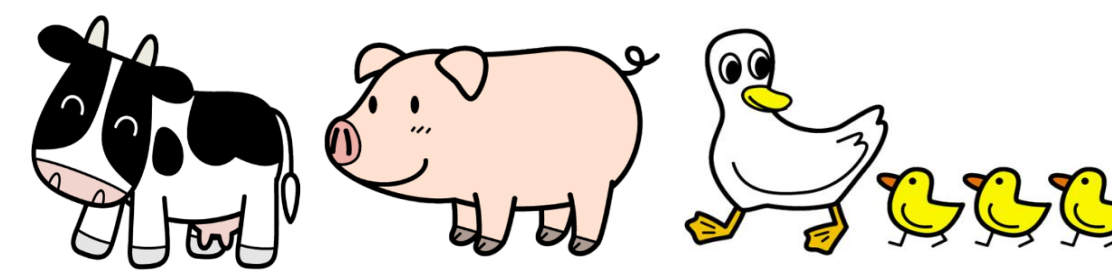


トワイエ週間献立表



	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼アンパン ▼マカロニサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼茄子のそぼろ炒め ▼味噌汁 具) さといも/えのきたけ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大豆のサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼厚揚げと冬瓜の旨煮 ▼味噌汁 具) なす/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼胡瓜と卵のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と青梗菜の炒め煮 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ブロッコリーのケチャップソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	533.0kcal 塩:0.9g 蛋:17.3g 脂:17.2g 炭:77.1g	347.0kcal 塩:1.1g 蛋:12.0g 脂:4.3g 炭:63.8g	524.0kcal 塩:1.5g 蛋:17.9g 脂:16.7g 炭:77.0g	341.0kcal 塩:1.7g 蛋:9.3g 脂:4.5g 炭:64.9g	479.0kcal 塩:1.6g 蛋:17.7g 脂:17.1g 炭:64.8g	348.0kcal 塩:1.7g 蛋:15.5g 脂:5.2g 炭:59.0g	545.0kcal 塩:2.0g 蛋:18.9g 脂:20.2g 炭:72.5g
昼食	▼ご飯 ▼チキンピカタ ▼添え ▼大根とわかめのサラダ ▼春雨炒め ▼味噌汁 具) さつまいも/油揚げ	▼(敬老の日) 弁当 ▼赤飯 ▼天ぷら盛り合わせ ▼(天つゆと卸し) ▼炊き合わせ ▼ほうれん草のピーナツ和え ▼すまし汁 具) 花麩/みつば ▼果物	▼ご飯 ▼赤魚の南部焼き ▼添え ▼菜の花とササミの和え物 ▼里芋のおかか煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/わかめ	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え(煮汁で炊く) ▼白菜のポン酢和え ▼アスパラとコーンのソテー ▼味噌汁 具) もやし/青ねぎ	▼チャーハン ▼塩ラーメン ▼小松菜のナムル 	▼ご飯 ▼照り焼きチキン ▼添え ▼ほうれん草のお浸し ▼ひじきの炒り煮 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼冷奴 ▼もやしとニラの玉子とし ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ
	513.0kcal 塩:3.8g 蛋:28.4g 脂:13.7g 炭:66.1g	487.0kcal 塩:3.7g 蛋:29.0g 脂:15.7g 炭:52.8g	362.0kcal 塩:3.0g 蛋:22.5g 脂:3.7g 炭:58.7g	443.0kcal 塩:3.3g 蛋:23.2g 脂:14.5g 炭:52.7g	423.0kcal 塩:3.4g 蛋:16.7g 脂:9.9g 炭:64.3g	453.0kcal 塩:4.1g 蛋:30.9g 脂:9.0g 炭:59.8g	444.0kcal 塩:2.9g 蛋:26.5g 脂:13.9g 炭:51.2g
夕食	▼ご飯 ▼蒸し魚の野菜あんかけ ▼添え ▼白和え ▼スープ 具) コーン/アスパラガス ▼フルーツ	▼ご飯 ▼すき焼き風煮 ▼大根の甘酢和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼肉団子の酢豚風 ▼カラフルサラダ ▼スープ 具) 小松菜/えのきたけ ▼フルーツ	▼チキンカレーライス ▼福神漬け ▼ブロッコリーツナサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鮭のチャンチャン焼き風 ▼添え ▼茄子の煮物 ▼すまし汁 具) 絹ごし豆腐/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼おでん ▼白菜のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼あじの南蛮漬け ▼カニ風味サラダ ▼スープ 具) わかめ/なると ▼フルーツ
	370.0kcal 塩:2.7g 蛋:20.4g 脂:3.7g 炭:61.5g	477.0kcal 塩:1.7g 蛋:24.7g 脂:13.3g 炭:57.7g	450.0kcal 塩:3.0g 蛋:10.8g 脂:7.6g 炭:84.4g	567.0kcal 塩:2.9g 蛋:21.0g 脂:18.8g 炭:76.8g	434.0kcal 塩:2.8g 蛋:23.7g 脂:6.9g 炭:67.8g	509.0kcal 塩:2.2g 蛋:20.4g 脂:18.4g 炭:62.1g	439.0kcal 塩:2.7g 蛋:18.8g 脂:13.0g 炭:59.9g