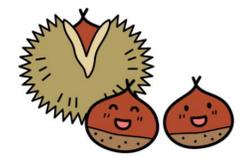
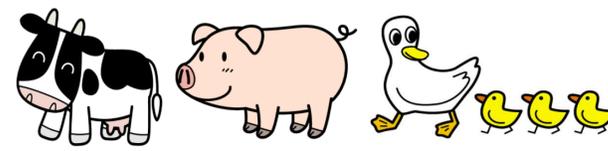


トワイエ週間献立表



	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日							
	日	月	火	水	木	金	土							
朝食	▼メロンパン ▼野菜のケチャップソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と大根の金平 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/えのきたけ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼スクランブルエッグ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と白菜の炒め煮 ▼味噌汁 具) 焼心観世ふ/えのきたけ/玉ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニとハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉とモヤシのソテー ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼菜の花と卵のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	515.0kcal 塩:1.5g 蛋:15.7g 脂:20.4g 炭:67.2g	347.0kcal 塩:2.0g 蛋:9.7g 脂:3.3g 炭:69.1g	566.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.7g 脂:18.5g 炭:77.3g	333.0kcal 塩:1.5g 蛋:12.1g 脂:3.4g 炭:62.5g	492.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.4g 脂:13.7g 炭:75.8g	373.0kcal 塩:1.6g 蛋:15.8g 脂:5.2g 炭:64.8g	499.0kcal 塩:1.7g 蛋:20.8g 脂:14.4g 炭:73.4g
	▼ご飯 ▼チキンソテーの生姜ソース ▼添え ▼菜の花のジャコ和え ▼さつま芋の含め煮 ▼味噌汁 具) もやし/青ねぎ	▼(スポーツの日)松花堂弁当 ▼鮭入り混ぜ寿司 ▼唐揚げ ▼出し巻き ▼赤ウインナー ▼がんも煮 ▼ﾌﾟｯｸﾘ-のゴマ和え ▼すまし汁 具) そうめん/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの煮付け ▼添え ▼白菜の辛子和え ▼インゲンときのこのソテー ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ	▼ご飯 ▼鯖の竜田揚げ ▼添え ▼もやしのゴマドレ和え ▼小松菜とベーコンのソテー ▼味噌汁 具) なす/油揚げ	▼ご飯 ▼鯖の漬け焼き ▼添え ▼大根とササミのサラダ ▼冬瓜のあんかけ ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ	▼ご飯 ▼鶏天の中華あんかけ ▼長芋の磯和え ▼ひじきの煮物 ▼スープ 具) 小松菜/なると 	▼ご飯 ▼焼きそば ▼オクラとエノキの梅和え ▼茄子の煮物 ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ 	466.0kcal 塩:3.3g 蛋:31.3g 脂:6.9g 炭:67.1g	597.0kcal 塩:3.4g 蛋:25.4g 脂:23.2g 炭:68.1g	372.0kcal 塩:3.3g 蛋:22.4g 脂:6.7g 炭:54.2g	623.0kcal 塩:3.4g 蛋:25.1g 脂:30.8g 炭:60.1g	369.0kcal 塩:2.6g 蛋:22.6g 脂:7.0g 炭:51.3g	444.0kcal 塩:3.7g 蛋:23.2g 脂:11.6g 炭:58.9g	475.0kcal 塩:3.3g 蛋:15.2g 脂:15.1g 炭:69.0g
夕食	▼ご飯 ▼赤魚の洋風野菜蒸し ▼茄子の田楽 ▼すまし汁 具) はくさい/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼青梗菜の生姜醤油和え ▼フルーツ	▼ひき肉のカレーライス ▼福神漬け ▼キャベツとコーンのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼肉豆腐 ▼胡瓜と竹輪の酢の物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チーズ入りスペイン風オムレツ ▼添え ▼ほうれん草のナムル ▼スープ 具) コーン/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼おでん ▼ごぼうのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鮭のムニエル (タルタルソース) ▼添え ▼さつま芋と大豆の甘辛 ▼味噌汁 具) 大根/青ねぎ ▼フルーツ	371.0kcal 塩:2.3g 蛋:20.7g 脂:7.0g 炭:55.4g	386.0kcal 塩:2.0g 蛋:19.4g 脂:7.9g 炭:57.1g	508.0kcal 塩:3.4g 蛋:18.8g 脂:13.6g 炭:76.9g	466.0kcal 塩:2.7g 蛋:24.3g 脂:10.6g 炭:59.5g	464.0kcal 塩:3.2g 蛋:19.8g 脂:14.6g 炭:61.8g	522.0kcal 塩:2.3g 蛋:21.1g 脂:17.1g 炭:67.5g	494.0kcal 塩:2.1g 蛋:21.7g 脂:14.6g 炭:66.7g