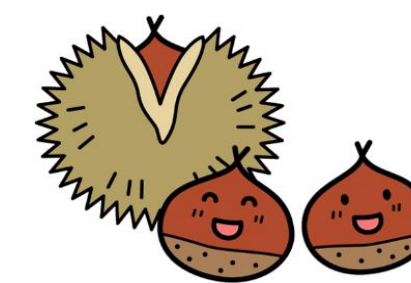
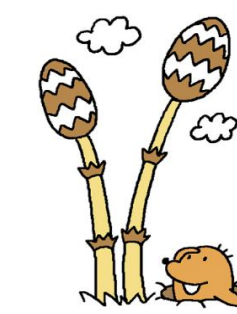
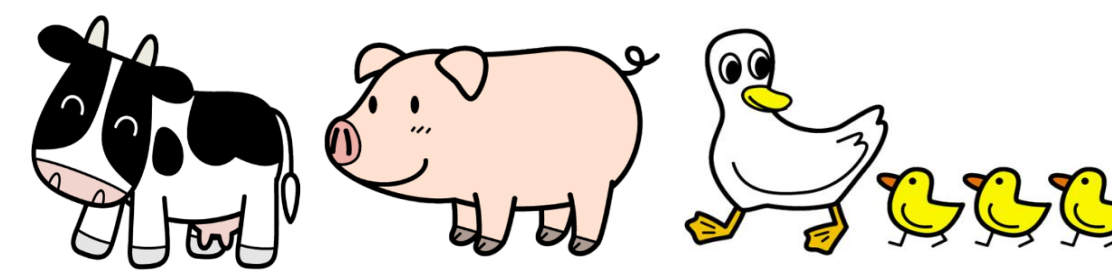
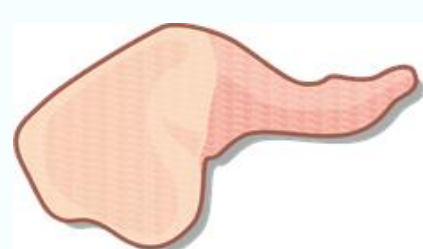


トワイエ週間献立表



	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼りんりんりんご ▼小松菜のコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) 大根/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼茄子のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) もやし/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ポパイソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼竹輪の甘辛炒め ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼アスパラのケチャップソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	467.0kcal 塩:2.0g 蛋:16.5g 脂:18.2g 炭:63.5g	359.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.8g 脂:5.9g 炭:61.7g	569.0kcal 塩:2.0g 蛋:20.1g 脂:24.0g 炭:69.3g	336.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.5g 脂:3.6g 炭:62.2g	526.0kcal 塩:2.0g 蛋:20.2g 脂:18.3g 炭:71.1g	341.0kcal 塩:2.0g 蛋:9.2g 脂:2.7g 炭:69.1g	528.0kcal 塩:2.0g 蛋:18.5g 脂:18.0g 炭:74.8g
昼食	▼ご飯 ▼ブリの味噌焼き ▼添え ▼三色酢の物 ▼大根きんぴら ▼すまし汁 具) 焼ふ親世ふ/みつば	▼ご飯 ▼あじの梅煮 ▼添え ▼スパゲティサラダ ▼三色ピーマンとベーコンのソテー ▼味噌汁 具) さといも/わかめ	▼ハヤシライス ▼キャベツと竹輪のサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鶏のチリソース ▼添え ▼小松菜の華風和え ▼きぬさやの卵とし ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼回鍋肉 ▼菜の花のお浸し ▼ツナじゃが ▼味噌汁 具) 油揚げ/わかめ 	▼ご飯 ▼鰯のカレー風味揚げ ▼添え ▼おさつサラダ ▼もやしのソテー ▼味噌汁 具) 冬瓜/青ねぎ	▼ご飯 ▼赤魚のごま焼き ▼添え ▼胡瓜の土佐酢和え ▼高野の含め煮 ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/油揚げ
	437.0kcal 塩:2.3g 蛋:20.8g 脂:14.8g 炭:51.4g	529.0kcal 塩:3.2g 蛋:24.6g 脂:19.9g 炭:60.4g	449.0kcal 塩:2.3g 蛋:19.5g 脂:13.5g 炭:60.7g	567.0kcal 塩:3.6g 蛋:29.1g 脂:18.0g 炭:69.7g	479.0kcal 塩:2.3g 蛋:26.9g 脂:14.5g 炭:58.4g	590.0kcal 塩:2.5g 蛋:22.8g 脂:25.1g 炭:66.8g	384.0kcal 塩:2.8g 蛋:22.1g 脂:8.8g 炭:51.8g
夕食	▼ご飯 ▼牛肉のもやし炒め ▼南瓜のサラダ ▼味噌汁 具) じゃがいも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ豆腐のかに風味玉子あんかけ ▼青梗菜のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのレモン蒸し ▼添え ▼厚揚げの煮付け ▼味噌汁 具) ほうれんそう/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼切り干し大根のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の野菜あんかけ ▼添え ▼白菜のサラダ ▼スープ 具) 大根/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼照り焼きチキン ▼添え ▼小松菜の煮浸し ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼和風ロールキャベツ ▼おくらとササミの和え物 ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ
	547.0kcal 塩:3.0g 蛋:25.2g 脂:18.9g 炭:67.4g	471.0kcal 塩:1.7g 蛋:17.5g 脂:15.1g 炭:63.4g	376.0kcal 塩:2.8g 蛋:21.5g 脂:5.5g 炭:58.7g	461.0kcal 塩:1.6g 蛋:18.6g 脂:15.1g 炭:59.7g	434.0kcal 塩:2.7g 蛋:20.2g 脂:8.7g 炭:67.2g	423.0kcal 塩:1.6g 蛋:26.6g 脂:6.9g 炭:60.5g	435.0kcal 塩:2.2g 蛋:14.4g 脂:7.1g 炭:76.0g