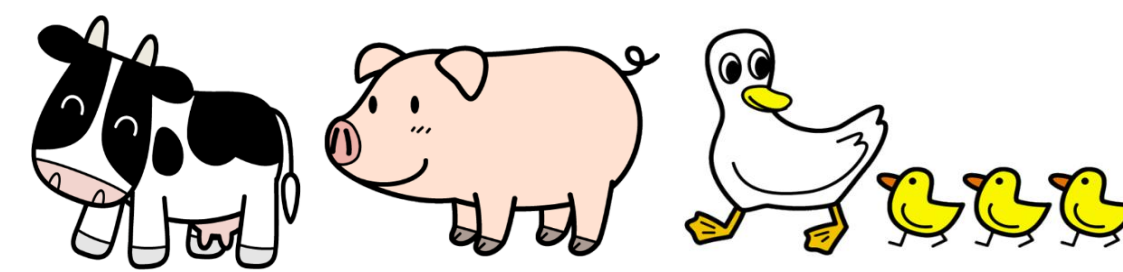


トワイエ週間献立表



	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼キャベツと大豆のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼茄子と厚揚げの炒り煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と根菜の煮物 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニと野菜のソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼インゲンと平天のごま炒め ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼青梗菜とウインナーのスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 
	522.0kcal 塩:0.9g 蛋:14.8g 脂:25.4g 炭:58.3g	338.0kcal 塩:1.5g 蛋:9.3g 脂:5.5g 炭:62.2g	548.0kcal 塩:1.5g 蛋:19.3g 脂:18.2g 炭:77.5g	341.0kcal 塩:1.5g 蛋:12.3g 脂:4.1g 炭:62.1g	522.0kcal 塩:1.9g 蛋:17.5g 脂:19.2g 炭:70.8g	366.0kcal 塩:2.0g 蛋:10.7g 脂:5.4g 炭:67.6g	507.0kcal 塩:2.6g 蛋:17.9g 脂:17.0g 炭:71.5g
昼食	▼ご飯 ▼麻婆豆腐 ▼もやしのさっぱりサラダ ▼里芋と平天の煮物 ▼スープ 具) わかめ/玉ねぎ	▼ご飯 ▼鮭のピカタ ▼添え ▼ごぼうのサラダ ▼がんも煮 ▼味噌汁 具) 焼ひ親世ひ/えのきたけ	▼ゆかりご飯 ▼昆布うどん ▼青梗菜のポン酢和え ▼牛肉のしぐれ煮 	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼胡瓜のごま酢和え ▼リヨネーズポテト ▼すまし汁 具) 鶏卵/みつば	▼ご飯 ▼ミニオムレツとチキンカツ ▼添え ▼ひじきと大豆のサラダ ▼茄子のツナ炒め ▼味噌汁 具) もやし/青ねぎ	▼(ハロウィン) ▼ご飯 ▼ハロウィンシチュー ▼コールスローサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのパン粉焼き ▼添え ▼菜の花のごま和え ▼冬瓜の生姜あんかけ ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ
	477.0kcal 塩:4.5g 蛋:23.7g 脂:14.6g 炭:61.6g	555.0kcal 塩:3.5g 蛋:30.7g 脂:20.1g 炭:61.3g	345.0kcal 塩:3.8g 蛋:16.9g 脂:4.8g 炭:54.8g	512.0kcal 塩:3.7g 蛋:24.5g 脂:19.4g 炭:58.0g	491.0kcal 塩:3.1g 蛋:20.1g 脂:18.8g 炭:55.5g	472.0kcal 塩:2.3g 蛋:20.8g 脂:9.7g 炭:74.4g	446.0kcal 塩:2.6g 蛋:22.0g 脂:13.7g 炭:58.5g
夕食	▼ご飯 ▼鯖の錦糸蒸し ▼添え ▼ぜんまいの炒め煮 ▼味噌汁 具) ほうれんそう/油揚げ ▼フルーツ	▼チキンカレーライス ▼福神漬け ▼きのこパブリカマリネ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼アジの磯辺天ぷら ▼添え ▼白菜のかに風味和え ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ▼添え (ソテー) ▼オクラのおかか和え ▼フルーツ	▼ご飯 ▼かれいのおろし煮 ▼添え ▼ほうれん草のピーナツ和え ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ぶりの竜田揚げ ▼添え (大葉&甘酢和え) ▼小松菜のソテー ▼フルーツ	▼親子丼(ご飯と親子煮) ▼切干大根のサラダ ▼味噌汁 具) かぼちゃ/ぶなしめじ ▼フルーツ
	420.0kcal 塩:2.8g 蛋:21.1g 脂:11.4g 炭:54.9g	492.0kcal 塩:2.9g 蛋:16.7g 脂:14.2g 炭:74.7g	437.0kcal 塩:2.4g 蛋:21.0g 脂:11.1g 炭:61.9g	467.0kcal 塩:1.3g 蛋:23.8g 脂:16.9g 炭:53.2g	420.0kcal 塩:2.9g 蛋:24.6g 脂:5.8g 炭:65.0g	520.0kcal 塩:1.4g 蛋:19.0g 脂:22.4g 炭:57.6g	487.0kcal 塩:2.6g 蛋:24.5g 脂:11.4g 炭:70.1g