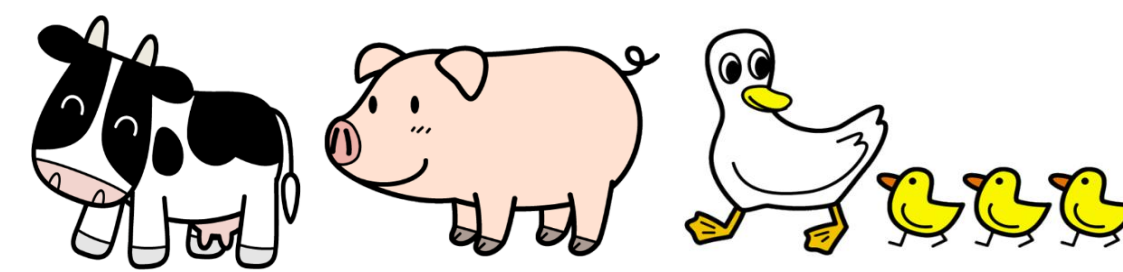
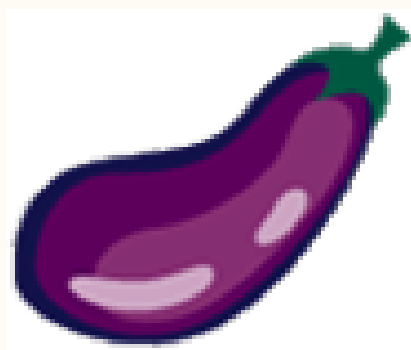
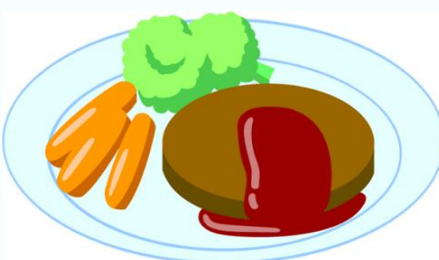
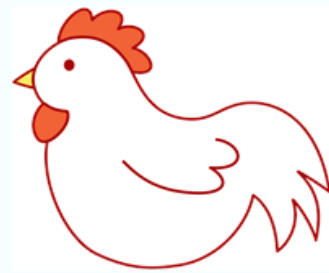


トワイエ週間献立表



	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼あんぱん ▼もやしのかに風味サラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼ピーマンとじゃこの甘辛炒め ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼茄子のケチャップソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとウインナーの炒め物 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と白菜の炒り煮 ▼味噌汁 具) さつまいも/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草とチキンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	450.0kcal 塩:1.2g 蛋:17.0g 脂:11.1g 炭:71.0g	336.0kcal 塩:1.8g 蛋:10.2g 脂:4.6g 炭:62.5g	527.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.9g 脂:17.1g 炭:77.2g	347.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.9g 脂:5.0g 炭:61.0g	531.0kcal 塩:2.0g 蛋:19.0g 脂:18.1g 炭:74.1g	372.0kcal 塩:1.4g 蛋:10.9g 脂:6.3g 炭:66.7g	459.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.5g 脂:15.2g 炭:63.5g
昼食	▼ご飯 ▼鯖の天ぷら ▼添え ▼キャベツと竹輪の甘酢和え ▼そぼろ金平(大豆ミート) ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ	▼(文化の日) ▼栗ときのこの炊き込みご飯 ▼赤魚の銀あんかけ ▼添え ▼ひじきと平天の炒り煮 ▼胡瓜とわかめの酢の物 ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ	▼(郷土料理～宮崎～) ▼ご飯 ▼チキン南蛮 ▼添え ▼白菜とコーンのサラダ ▼切り干し大根の炒り煮 ▼すまし汁 具) 焼ひ親世ふ/なると/みつば	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼マカロニサラダ ▼グリンピースの卵とじ ▼味噌汁 具) なす/青ねぎ	▼ご飯 ▼タラのソテーマトソース ▼添え ▼アスパラとハムのサラダ ▼ほうれん草の煮浸し ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼お好み焼き ▼もやしのナムル ▼茄子の旨煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/油揚げ 	▼ビーフカレーライス ▼福神漬け ▼青梗菜とツナのサラダ ▼フルーツ 
	522.0kcal 塩:2.6g 蛋:23.9g 脂:18.0g 炭:64.3g	434.0kcal 塩:4.1g 蛋:26.2g 脂:6.1g 炭:65.8g	517.0kcal 塩:2.5g 蛋:24.6g 脂:19.9g 炭:57.8g	531.0kcal 塩:3.1g 蛋:25.1g 脂:17.2g 炭:65.2g	409.0kcal 塩:3.4g 蛋:24.2g 脂:8.7g 炭:57.6g	473.0kcal 塩:3.6g 蛋:17.8g 脂:18.3g 炭:58.6g	522.0kcal 塩:3.3g 蛋:19.2g 脂:16.8g 炭:71.5g
夕食	▼ご飯 ▼豚肉と豆腐のチャップルー ▼さつまいもの含め煮 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼デミグラスソースハンバーグ ▼添え ▼南瓜のデリ風サラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼アジの香味焼き ▼添え ▼青梗菜の煮浸し ▼味噌汁 具) 大根/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼味噌焼きチキン ▼添え ▼小松菜とツナの「マドレ」和え ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼大根の煮物 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの南部焼き ▼添え ▼ビーフンソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のチャンチャン焼き風 ▼添え ▼高野の含め煮 コーン/わかめ ▼フルーツ ▼フルーツ
	496.0kcal 塩:2.4g 蛋:22.2g 脂:12.2g 炭:71.9g	540.0kcal 塩:1.7g 蛋:15.9g 脂:21.0g 炭:70.0g	383.0kcal 塩:2.8g 蛋:19.6g 脂:5.3g 炭:61.7g	467.0kcal 塩:1.7g 蛋:29.8g 脂:13.9g 炭:53.2g	440.0kcal 塩:3.3g 蛋:22.5g 脂:10.6g 炭:61.8g	519.0kcal 塩:1.5g 蛋:20.3g 脂:17.1g 炭:67.2g	435.0kcal 塩:3.2g 蛋:25.6g 脂:8.6g 炭:63.2g