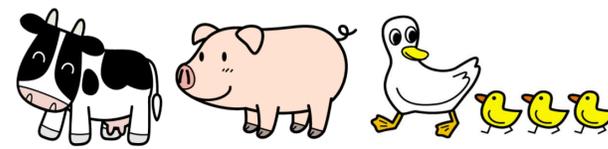
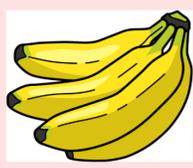
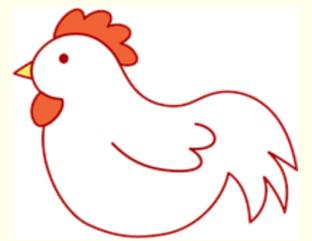
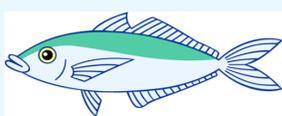


# トワイエ週間献立表



	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼マカロニのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と根菜の煮物 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草とベーコンのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼ひき肉とアスパラの甘辛炒め ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとハムのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼茄子と椎茸の煮物 ▼味噌汁 具) 焼ひ観世ひ/玉ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツとウインナーのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	543.0kcal 塩:1.0g 蛋:15.0g 脂:26.2g 炭:60.7g	379.0kcal 塩:1.5g 蛋:14.3g 脂:6.5g 炭:64.2g	528.0kcal 塩:1.9g 蛋:19.0g 脂:17.0g 炭:76.8g	367.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.0g 脂:4.6g 炭:67.0g	480.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.1g 脂:16.7g 炭:65.2g	323.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.3g 脂:2.4g 炭:62.1g	521.0kcal 塩:2.1g 蛋:17.8g 脂:18.0g 炭:72.5g
昼食	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼長芋の磯和え ▼焼き豆腐の煮合わせ ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼胡瓜の酢の物 ▼スクランブルエッグ ▼すまし汁 具) チンゲンサイ/焼ひ観世ひ	▼ご飯 ▼デミグラスソースハンバーグ ▼添え ▼菜の花のごま和え ▼キャベツとツナのソテー ▼スープ 具) コーン/冬瓜 	▼ご飯 ▼チキンカツ ▼添え ▼白菜の甘酢和え ▼切り干し大根の炒り煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/平天	▼(郷土料理～鹿児島) ▼ご飯 ▼鯖の照り焼き ▼添え ▼キャベツのおかかマヨ和え ▼煮しめ ▼さつま汁	▼ご飯 ▼プルコギ風 ▼小松菜のナムル ▼里芋のごま味噌煮 ▼スープ 具) わかめ/なると	▼ご飯 ▼鶏肉のクリームシチュー ▼ほうれん草の辛子和え ▼フルーツ 
	541.0kcal 塩:2.9g 蛋:29.5g 脂:20.7g 炭:56.0g	469.0kcal 塩:3.4g 蛋:27.6g 脂:15.0g 炭:53.1g	452.0kcal 塩:2.8g 蛋:19.0g 脂:13.6g 炭:63.6g	522.0kcal 塩:3.4g 蛋:18.7g 脂:17.7g 炭:66.4g	467.0kcal 塩:3.3g 蛋:25.2g 脂:17.1g 炭:49.5g	596.0kcal 塩:4.3g 蛋:25.8g 脂:18.8g 炭:75.6g	467.0kcal 塩:2.4g 蛋:22.0g 脂:7.7g 炭:77.2g
夕食	▼ご飯 ▼赤魚の錦糸蒸し ▼添え ▼茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 小松菜/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豆腐の野菜あんかけ ▼インゲンのとササミのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのソテー葱ソース ▼添え ▼さつま芋サラダ ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のチャンチャン焼き風 ▼がんもの含め煮 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼ミートボールと大豆のトマト煮 ▼青梗菜とツナのサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじの南蛮漬け ▼卵とアスパラのサラダ ▼味噌汁 具) 冬瓜/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え ▼切り干し大根のサラダ ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ
	391.0kcal 塩:2.5g 蛋:20.4g 脂:6.4g 炭:60.1g	450.0kcal 塩:0.8g 蛋:17.9g 脂:13.4g 炭:62.4g	441.0kcal 塩:2.7g 蛋:19.5g 脂:11.1g 炭:64.2g	437.0kcal 塩:1.7g 蛋:22.8g 脂:10.7g 炭:60.2g	469.0kcal 塩:1.9g 蛋:12.2g 脂:12.7g 炭:76.2g	517.0kcal 塩:2.0g 蛋:21.9g 脂:18.8g 炭:63.5g	401.0kcal 塩:3.0g 蛋:19.8g 脂:7.5g 炭:60.6g