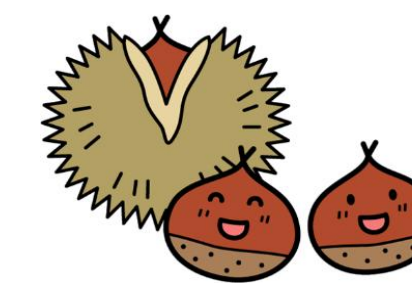
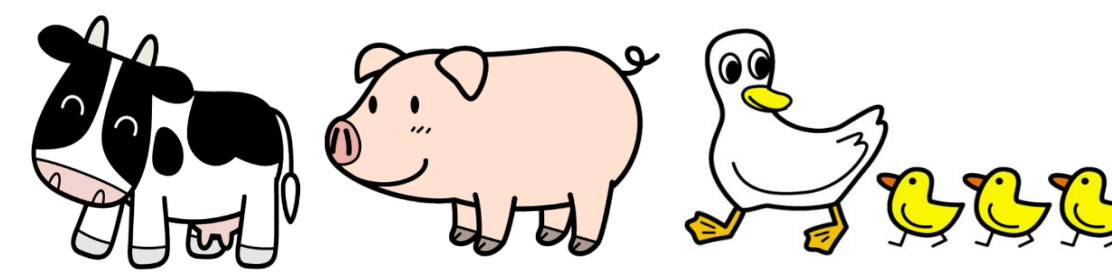




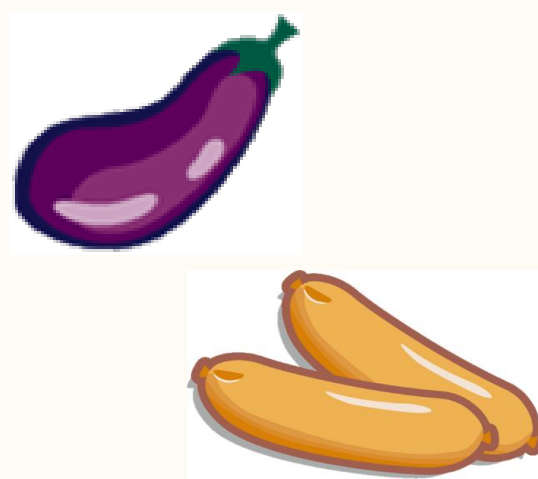
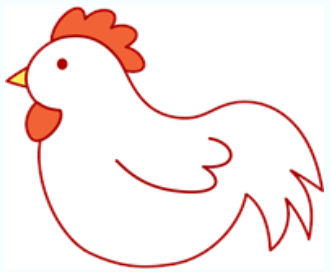


# トワイエ週間献立表



	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼くるくるメープル ▼キャベツのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼茄子のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼アスパラとウィンナーのスープ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼高野と小松菜の煮浸し ▼味噌汁 具) 冬瓜/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとツナのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉と根菜の煮物 ▼味噌汁 具) チンゲサイ/えのきたけ ▼フルーツ ▼ジョア	▼食パン ▼ピーマンのカラフルソテー ▼フルーツ ▼牛乳 
	471.0kcal 塩:1.3g 蛋:10.2g 脂:18.9g 炭:62.6g	349.0kcal 塩:1.7g 蛋:13.5g 脂:4.4g 炭:62.2g	534.0kcal 塩:2.2g 蛋:19.1g 脂:16.5g 炭:78.7g	302.0kcal 塩:1.6g 蛋:8.1g 脂:2.4g 炭:61.0g	506.0kcal 塩:1.6g 蛋:19.8g 脂:18.9g 炭:64.7g	393.0kcal 塩:1.6g 蛋:15.7g 脂:4.2g 炭:72.2g	520.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.9g 脂:16.7g 炭:76.9g
昼食	▼ご飯 ▼アジのおろし煮 ▼添え ▼長芋の梅和え ▼ポパイソテー ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ	▼チャーハン ▼味噌ラーメン ▼大根とハムのサラダ 	▼ご飯 ▼鯖の幽庵焼き ▼添え ▼胡瓜のツナ和え ▼キャベツの煮浸し ▼かきたま汁 具) 鶏卵/みつば	▼ご飯 ▼鯖の塩焼き ▼卸し&大葉 ▼白菜のおかかマヨ和え ▼スクランブルエッグ ▼味噌汁(豚汁) 具) 豚もも/さといも ごぼう/人参/青ねぎ	▼牛丼(ご飯と牛皿) ▼青梗菜のかに風味サラダ ▼茄子とウィンナーのソテー ▼スープ 具) 玉ねぎ/わかめ 	▼ご飯 ▼タラのソテーマリネソース ▼添え ▼ひじきのサラダ ▼冬瓜の洋風煮 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ	▼(七五三の日) ▼ご飯 ▼ミニオムレツとビーフコロッケ ▼添え ▼インゲンのジャコ和え ▼もやしの炒め煮 ▼スープ 具) 絹ごし豆腐/わかめ
	420.0kcal 塩:3.3g 蛋:23.8g 脂:10.5g 炭:56.1g	429.0kcal 塩:3.5g 蛋:17.8g 脂:10.1g 炭:64.1g	418.0kcal 塩:2.2g 蛋:22.6g 脂:12.8g 炭:50.9g	524.0kcal 塩:2.8g 蛋:27.9g 脂:21.9g 炭:51.2g	503.0kcal 塩:3.4g 蛋:26.9g 脂:16.2g 炭:60.7g	470.0kcal 塩:3.4g 蛋:23.0g 脂:15.1g 炭:61.1g	468.0kcal 塩:3.5g 蛋:17.0g 脂:12.1g 炭:62.5g
夕食	▼ご飯 ▼チャプチェ ▼卵サラダ ▼スープ 具) 玉ねぎ/ぶなしめじ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の竜田揚げ ▼添え ▼小松菜の卵とし ▼フルーツ	▼ご飯 ▼焼き厚揚げの野菜あんかけ ▼南瓜と鶏の煮物 ▼味噌汁 具) ほうれんそう/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉のトマト煮 ▼アスパラとベーコンのソテー ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼赤魚のきのこ蒸し ▼添え ▼大豆と竹輪の甘辛煮 ▼味噌汁 具) もやし/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉とがんもの煮物 ▼スパゲティサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの生姜煮 ▼添え ▼白菜のポン酢和え ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ
	532.0kcal 塩:2.7g 蛋:23.3g 脂:17.7g 炭:68.2g	530.0kcal 塩:1.2g 蛋:20.9g 脂:18.5g 炭:66.4g	472.0kcal 塩:2.4g 蛋:21.2g 脂:11.3g 炭:67.8g	492.0kcal 塩:2.4g 蛋:23.4g 脂:11.8g 炭:72.0g	425.0kcal 塩:2.5g 蛋:22.6g 脂:7.8g 炭:65.0g	491.0kcal 塩:2.1g 蛋:23.5g 脂:13.9g 炭:65.4g	463.0kcal 塩:3.0g 蛋:23.4g 脂:14.4g 炭:56.8g