

# トワイエ週間献立表

蛋:たんぱく質 脂:脂質 炭:炭水化物 塩:食塩相当量

	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼チョコカスター ▼マカロニとハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と小松菜の炒め煮 ▼味噌汁 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大根のスープ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼ごぼうのそぼろ金平 ▼味噌汁 ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼関西風お雑煮 ▼お煮しめ ▼祝肴三種 ▼紅白かまぼこ ▼黒豆 ▼伊達巻	▼関東風お雑煮 ▼炊き合わせ ▼祝肴三種 ▼紅白かまぼこ ▼紅白なます ▼栗きんとん	▼京風お雑煮 ▼祝肴三種 ▼かまぼこ ▼かずのこ ▼黒豆 ▼フルーツ ▼牛乳
	534.0kcal 塩:1.3g 蛋:17.7g 脂:21.4g 炭:68.0g	344.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.3g 脂:5.2g 炭:60.6g	540.0kcal 塩:2.3g 蛋:19.0g 脂:17.9g 炭:77.5g	369.0kcal 塩:1.5g 蛋:12.5g 脂:4.5g 炭:68.2g	354.0kcal 塩:2.8g 蛋:19.4g 脂:8.0g 炭:53.5g	357.0kcal 塩:2.5g 蛋:13.9g 脂:6.1g 炭:61.8g	384.0kcal 塩:1.4g 蛋:24.6g 脂:12.6g 炭:43.4g
昼食	▼ご飯 ▼タラのマヨネーズ焼き ▼添え ▼もやしのごま和え ▼煮奴 ▼味噌汁	▼ご飯 ▼豆腐ハンバーグと唐揚げ ▼添え ▼インゲンのゴマドレ和え ▼ピーマンとじゃこ炒め ▼味噌汁	▼ご飯 ▼八宝菜 ▼かに風味サラダ ▼厚揚げの卵とし ▼スープ	▼(大みそか) ▼ご飯 ▼チキンチャップ ▼添え ▼マカロニサラダ ▼茄子と竹輪のソテー ▼味噌汁	▼(元旦) ▼赤飯 ▼鯛の塩焼き ▼牛肉のしぐれ煮 ▼紅白なます ▼祝かまぼこ ▼黒豆▼かずのこ ▼ゴマ豆腐▼フルーツ ▼すまし汁	▼散らし寿司 ▼プリの照り焼き ▼菜の花の和え物 ▼ふろふき大根 ▼すまし汁 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼天ぷら盛り合わせ ▼(天つゆ) ▼柚香和え ▼茶碗蒸し ▼味噌汁
	427.0kcal 塩:2.7g 蛋:22.7g 脂:15.3g 炭:49.0g	543.0kcal 塩:3.6g 蛋:22.1g 脂:18.6g 炭:70.5g	499.0kcal 塩:4.1g 蛋:29.7g 脂:15.6g 炭:57.8g	502.0kcal 塩:3.0g 蛋:30.2g 脂:12.7g 炭:66.2g	552.0kcal 塩:3.3g 蛋:37.7g 脂:16.3g 炭:60.4g	526.0kcal 塩:3.6g 蛋:26.0g 脂:13.9g 炭:71.5g	508.0kcal 塩:3.1g 蛋:28.5g 脂:15.2g 炭:60.9g
夕食	▼ご飯 ▼スタミナ焼肉 ▼ひじきのサラダ ▼スープ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の煮付け ▼添え ▼ブロッコリーとベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭の生姜焼き ▼添え(ソテー) ▼南瓜のおかか煮 ▼味噌汁 ▼フルーツ	▼わかめごはん ▼年越しそば ▼ほうれん草と錦糸卵のサラダ ▼里芋の柚子味噌かけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼松風焼き ▼添え ▼胡瓜の梅和え ▼味噌汁 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉じゃが ▼青梗菜のサラダ ▼味噌汁 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉の味噌焼き ▼添え ▼柿なます ▼すまし汁 ▼フルーツ
	439.0kcal 塩:2.5g 蛋:23.3g 脂:11.4g 炭:58.1g	425.0kcal 塩:1.7g 蛋:19.4g 脂:12.8g 炭:54.6g	422.0kcal 塩:2.1g 蛋:21.6g 脂:7.0g 炭:65.0g	485.0kcal 塩:3.9g 蛋:15.3g 脂:13.2g 炭:72.4g	436.0kcal 塩:2.7g 蛋:25.7g 脂:8.8g 炭:61.3g	525.0kcal 塩:2.4g 蛋:21.7g 脂:13.0g 炭:78.7g	500.0kcal 塩:2.1g 蛋:22.2g 脂:15.2g 炭:65.8g