

# 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7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日							
	日	月	火	水	木	金	土							
朝食	▼あんぱん ▼アスパラとコーンのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) さといも/えのきたけ/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜のコンソメ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼厚揚げのそぼろ煮 ▼味噌汁 具) もやし/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼大根とハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と青梗菜の炒めもの ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼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	506.0kcal 塩:0.9g 蛋:17.1g 脂:16.5g 炭:72.8g	328.0kcal 塩:1.7g 蛋:11.6g 脂:2.3g 炭:63.7g	543.0kcal 塩:2.3g 蛋:19.3g 脂:17.9g 炭:77.4g	406.0kcal 塩:1.6g 蛋:16.4g 脂:9.0g 炭:63.0g	473.0kcal 塩:1.9g 蛋:17.4g 脂:14.3g 炭:70.3g	348.0kcal 塩:1.7g 蛋:13.0g 脂:6.0g 炭:59.1g	525.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.0g 脂:18.0g 炭:74.7g
	▼ご飯 ▼赤魚の銀あんかけ ▼添え ▼菜の花ときのこの和え物 ▼グリーンピースの卵とし ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼千草焼きと帆立フライ(焼) ▼添え ▼ポテトサラダ ▼小松菜のソテー ▼すまし汁 具) わかめ/焼ひ観世ふ/青ねぎ	▼ご飯 ▼タラのムニエル ▼添え ▼インゲンのごま和え ▼切干大根と高野の炒め煮 ▼味噌汁 具) ほうれんそう/びなしめじ	▼ゆかりご飯 ▼肉うどん ▼白菜とツナのサラダ ▼青梗菜とがんもの煮浸し	▼ご飯 ▼鮭の野菜蒸し ▼添え(蒸し南瓜) ▼ほうれん草の華風和え ▼ひじきと竹輪の炒り煮 ▼味噌汁 具) 大根/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の磯辺天ぷら ▼添え(ソテー) ▼もやしのごま和え ▼茄子の煮付け ▼コーンスープ 具) コーン/玉ねぎ	▼ご飯 ▼チンジャオロース ▼小松菜のピーナツ和え ▼南瓜の含め煮 ▼スープ 具) はくさい/わかめ	389.0kcal 塩:3.0g 蛋:25.0g 脂:6.8g 炭:55.1g	538.0kcal 塩:3.4g 蛋:21.3g 脂:20.8g 炭:64.9g	447.0kcal 塩:3.2g 蛋:22.6g 脂:11.1g 炭:62.7g	451.0kcal 塩:3.9g 蛋:21.1g 脂:15.1g 炭:53.1g	399.0kcal 塩:3.2g 蛋:24.7g 脂:6.6g 炭:56.5g	519.0kcal 塩:2.6g 蛋:22.7g 脂:17.4g 炭:67.2g	485.0kcal 塩:4.4g 蛋:26.9g 脂:10.2g 炭:70.0g
夕食	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼胡瓜とジャコの酢の物 ▼スープ 具) はくさい/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼すき焼き風煮 ▼大根のポン酢和え ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鶏肉の照り焼き ▼添え ▼長芋と胡瓜の梅おかか和え ▼かきたま汁 具) 鶏卵/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの幽庵焼き ▼添え ▼ポテトとピーマンのソテー ▼フルーツ	▼ひき肉のカレーライス ▼福神漬け ▼盛り合わせサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼おでん ▼ブロッコリーとササミのサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼あじのおろし煮 ▼添え ▼アスパラのかに風味サラダ ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/焼ひ観世ふ ▼フルーツ	463.0kcal 塩:2.7g 蛋:22.5g 脂:10.7g 炭:67.1g	440.0kcal 塩:2.0g 蛋:23.9g 脂:11.7g 炭:52.6g	413.0kcal 塩:2.1g 蛋:28.3g 脂:6.8g 炭:56.2g	488.0kcal 塩:1.4g 蛋:19.0g 脂:16.4g 炭:62.6g	573.0kcal 塩:3.3g 蛋:22.0g 脂:20.6g 炭:74.3g	505.0kcal 塩:2.0g 蛋:24.5g 脂:15.1g 炭:63.7g	407.0kcal 塩:2.9g 蛋:23.2g 脂:5.8g 炭:63.5g