

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

	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日							
	日	月	火	水	木	金	土							
朝食	▼くるくるメープル ▼野菜とベーコンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼厚揚げと冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) ほうれんそう/えのきたけ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ツナとスパゲティのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉ともやしのソテー ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼インゲンとベーコンのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と白菜の煮浸し ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのかに風味サラダ ▼フルーツ ▼牛乳	563.0kcal 塩:1.3g 蛋:11.1g 脂:26.7g 炭:67.2g	336.0kcal 塩:1.6g 蛋:9.4g 脂:4.5g 炭:63.9g	540.0kcal 塩:1.6g 蛋:19.1g 脂:15.1g 炭:82.1g	355.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.5g 脂:6.0g 炭:60.7g	535.0kcal 塩:2.2g 蛋:18.3g 脂:19.2g 炭:73.8g	337.0kcal 塩:1.6g 蛋:12.3g 脂:4.0g 炭:61.8g	480.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.5g 脂:12.4g 炭:74.6g
	▼ご飯 ▼赤魚のみぞれ煮 ▼添え ▼もやしのごま和え ▼高野の卵とし ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の塩焼き ▼卸し&大葉 ▼小松菜のお浸し ▼がんも煮 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/わかめ	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼菜の花の酢味噌和え ▼スクランブルエッグ ▼スープ 具) はくさい/なると/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖のタルタル焼き ▼添え ▼白菜のサラダ ▼アスパラのソテー ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根	▼ご飯 ▼あじの漬け焼き ▼添え ▼胡瓜とわかめの酢の物 ▼冬瓜の旨煮 ▼すまし汁 具) 絹ごし豆腐/みつば	▼ご飯 ▼デミグラスソースハンバーグ ▼添え ▼大根のサラダ ▼小松菜のソテー ▼スープ 具) キャベツ/青ねぎ	▼ご飯 ▼かれの甘酢あんかけ ▼添え ▼ほうれん草の和え物 ▼切り干し大根の炒り煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ	436.0kcal 塩:3.1g 蛋:26.5g 脂:9.6g 炭:58.3g	436.0kcal 塩:3.2g 蛋:24.4g 脂:13.9g 炭:51.4g	498.0kcal 塩:3.0g 蛋:29.5g 脂:15.5g 炭:59.0g	542.0kcal 塩:3.0g 蛋:22.5g 脂:23.4g 炭:58.3g	361.0kcal 塩:2.6g 蛋:23.2g 脂:6.2g 炭:51.3g	525.0kcal 塩:3.6g 蛋:19.4g 脂:20.4g 炭:65.0g	452.0kcal 塩:3.5g 蛋:23.0g 脂:11.3g 炭:64.0g
夕食	▼ご飯 ▼肉団子のトマト煮 ▼青梗菜のナムル ▼コーンスープ 具) コーン/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ鶏のネギソース ▼添え ▼茄子の炒め煮 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのきのご蒸し ▼添え ▼ひじきの炒り煮 ▼味噌汁 具) 小松菜/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チーズ入りスペイン風オムレツ ▼添え ▼オクラのおかか和え ▼フルーツ	▼(カレーの日) ▼ビーフカレーライス ▼福神漬 ▼コールスローサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼プリの煮付け ▼添え ▼もやしのさっぱり和え ▼フルーツ	▼親子丼(ご飯と親子煮) ▼長芋ともずくのポン酢和え ▼味噌汁 具) 大根/青ねぎ ▼フルーツ	469.0kcal 塩:2.6g 蛋:11.5g 脂:7.8g 炭:87.8g	536.0kcal 塩:1.7g 蛋:23.0g 脂:15.5g 炭:74.1g	348.0kcal 塩:2.8g 蛋:20.6g 脂:4.8g 炭:53.2g	428.0kcal 塩:1.7g 蛋:17.2g 脂:13.5g 炭:57.8g	532.0kcal 塩:3.4g 蛋:18.6g 脂:16.6g 炭:76.0g	445.0kcal 塩:1.8g 蛋:23.5g 脂:14.5g 炭:52.0g	419.0kcal 塩:2.3g 蛋:23.4g 脂:6.9g 炭:63.2g