

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25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	▼はちみつブンブン ▼キャベツとハムのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉とごぼうの炒り煮 ▼味噌汁 具) さといも/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼小松菜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 ▼白菜と竹輪の炒め煮 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/えのきたけ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニのケチャップソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と茄子のごま炒め ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ほうれん草のソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼食パン ▼ほうれん草のソテー ▼フルーツ ▼牛乳
	448.0kcal 塩:1.0g 蛋:13.8g 脂:18.1g 炭:56.2g	360.0kcal 塩:1.5g 蛋:12.2g 脂:3.3g 炭:69.4g	541.0kcal 塩:2.1g 蛋:19.5g 脂:20.9g 炭:70.6g	358.0kcal 塩:2.1g 蛋:10.5g 脂:4.5g 炭:68.5g	522.0kcal 塩:1.9g 蛋:17.2g 脂:16.3g 炭:76.8g	338.0kcal 塩:2.1g 蛋:10.0g 脂:3.5g 炭:66.1g	495.0kcal 塩:1.8g 蛋:17.7g 脂:16.2g 炭:71.0g	
昼食	▼ご飯 ▼四川豆腐 ▼青梗菜のピーナツ和え ▼里芋の含め煮 ▼スープ 具) コーン/えのきたけ	▼ご飯 ▼お好み焼き ▼厚揚げの煮付け ▼ブロッコリーのサラダ ▼スープ 具) もやし/わかめ	▼ご飯 ▼鶏のもろみ醤油焼き ▼添え ▼冬瓜のあんかけ ▼アスパラと竹輪のサラダ ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼チャーハン ▼味噌ラーメン ▼青梗菜とツナのサラダ	▼ご飯 ▼赤魚の煮付け ▼添え ▼南瓜のサラダ ▼高野の含め煮 ▼すまし汁 具) そうめん/みつば	▼ご飯 ▼アジフライ ▼添え ▼インゲンとササミの辛子マヨ和え ▼もやしのソテー ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/油揚げ	▼ご飯 ▼鯖のごま焼き ▼添え ▼オクラのかつお和え ▼大根とがんもの煮物 ▼すまし汁 具) なす/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖のごま焼き ▼添え ▼オクラのかつお和え ▼大根とがんもの煮物 ▼すまし汁 具) なす/青ねぎ
	461.0kcal 塩:4.0g 蛋:21.1g 脂:13.5g 炭:62.4g	581.0kcal 塩:4.0g 蛋:20.2g 脂:29.6g 炭:56.0g	456.0kcal 塩:2.6g 蛋:28.6g 脂:13.1g 炭:53.6g	444.0kcal 塩:3.4g 蛋:18.7g 脂:10.8g 炭:65.6g	455.0kcal 塩:2.7g 蛋:21.6g 脂:12.8g 炭:60.0g	553.0kcal 塩:3.4g 蛋:20.7g 脂:22.7g 炭:65.1g	434.0kcal 塩:2.4g 蛋:23.9g 脂:10.8g 炭:59.6g	
夕食	▼ご飯 ▼鯖の生姜煮 ▼添え ▼ぜんまいの炒め煮 ▼味噌汁 具) かぼちゃ/油揚げ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラの錦糸蒸し ▼添え ▼茄子のそぼろ炒め ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鮭のカレー風味焼き ▼添え ▼ほうれん草の白和え ▼スープ 具) 鶏卵/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ豆腐の五目あんかけ ▼おさつサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼千草焼きと鶏の唐揚げ ▼添え ▼ブロッコリーとコーンのサラダ ▼スープ 具) ジャがいも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉の柳川風 ▼春雨の酢の物 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チキンソテーのクリームソース ▼添え ▼胡瓜のかに風味和え ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チキンソテーのクリームソース ▼添え ▼胡瓜のかに風味和え ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ
	447.0kcal 塩:2.8g 蛋:21.0g 脂:11.6g 炭:62.2g	359.0kcal 塩:1.7g 蛋:19.5g 脂:4.4g 炭:57.1g	420.0kcal 塩:3.0g 蛋:25.3g 脂:8.3g 炭:58.3g	563.0kcal 塩:0.9g 蛋:17.0g 脂:21.5g 炭:73.6g	473.0kcal 塩:3.3g 蛋:19.2g 脂:15.1g 炭:61.2g	465.0kcal 塩:1.6g 蛋:22.4g 脂:11.1g 炭:65.7g	448.0kcal 塩:2.8g 蛋:26.8g 脂:8.2g 炭:64.5g	