

# 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

	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼抹茶リング ▼もやしのゴマドレサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼豚肉と青梗菜の炒め煮 ▼味噌汁 具) 大根/油揚げ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのコンソメ煮 ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と大根の旨煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ//キャベツ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニと野菜のサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼鶏肉と冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) 小松菜/焼ふ/観世ふ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜とツナのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳
	505.0kcal 塩:1.3g 蛋:14.9g 脂:24.4g 炭:56.2g	369.0kcal 塩:1.5g 蛋:12.7g 脂:6.9g 炭:62.7g	537.0kcal 塩:2.4g 蛋:19.5g 脂:16.6g 炭:78.7g	346.0kcal 塩:2.1g 蛋:11.0g 脂:3.9g 炭:65.3g	534.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.1g 脂:19.7g 炭:71.5g	320.0kcal 塩:1.5g 蛋:11.8g 脂:2.4g 炭:61.3g	493.0kcal 塩:1.6g 蛋:18.5g 脂:15.8g 炭:69.6g
昼食	▼(お祝いの膳) ▼赤飯 ▼ブリの照り焼き ▼紅白なます ▼菜の花のごま和え ▼南瓜の煮物 ▼だし巻き卵 ▼すまし汁 具) 花麩/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼チキンピカタ ▼添え ▼小松菜のナムル ▼焼き豆腐の煮合わせ ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ	▼(節分) ▼助六(弁当に盛り付け) ▼いわし煮 ▼ほうれん草のお浸し ▼味噌汁 ▼フルーツ 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ	▼ご飯 ▼揚げ鶏の野菜あん ▼添え ▼菜の花のサラダ ▼金平ごぼう ▼味噌汁 具) 焼ふ/観世ふ/油揚げ	▼ご飯 ▼鮭のムニエル ▼添え ▼長芋の磯和え ▼がんもの煮付け ▼味噌汁 具) もやし/わかめ	▼ゆかりご飯 ▼豚汁うどん ▼きのこパプリカのマリネ ▼インゲンとコーンのソテー	▼ご飯 ▼かれいの煮付け ▼添え ▼ブロッコリーと炒り卵 ▼もやしとニラのソテー ▼味噌汁 具) ほうれんそう/玉ねぎ
	454.0kcal 塩:3.4g 蛋:24.8g 脂:15.0g 炭:53.3g	534.0kcal 塩:3.6g 蛋:34.6g 脂:16.7g 炭:58.7g	468.0kcal 塩:3.2g 蛋:16.8g 脂:14.2g 炭:73.4g	611.0kcal 塩:3.3g 蛋:29.0g 脂:23.7g 炭:69.0g	474.0kcal 塩:3.0g 蛋:24.9g 脂:16.5g 炭:54.9g	507.0kcal 塩:3.8g 蛋:22.2g 脂:15.9g 炭:67.9g	457.0kcal 塩:3.8g 蛋:25.6g 脂:14.0g 炭:54.7g
夕食	▼ご飯 ▼肉じゃが ▼アスパラのサラダ ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の味噌煮 ▼添え ▼ひじきのサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼照り焼きハンバーグ ▼添え ▼大豆のサラダ ▼スープ 具) コーン/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚の生姜煮 ▼添え ▼茄子とウィンナーのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ロールキャベツのトマト煮 ▼青梗菜のごま和え ▼卵スープ 具) 鶏卵/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の漬け焼き ▼添え ▼ポテトサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉と大根のみそ炒め ▼キャベツのカニ風味サラダ ▼すまし汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ
	489.0kcal 塩:2.3g 蛋:20.3g 脂:8.1g 炭:83.5g	411.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.1g 脂:10.1g 炭:59.5g	435.0kcal 塩:2.9g 蛋:15.2g 脂:14.6g 炭:60.7g	406.0kcal 塩:1.5g 蛋:17.7g 脂:9.2g 炭:61.4g	387.0kcal 塩:3.6g 蛋:12.5g 脂:4.7g 炭:72.2g	514.0kcal 塩:1.7g 蛋:23.3g 脂:18.5g 炭:60.1g	415.0kcal 塩:2.9g 蛋:23.1g 脂:10.1g 炭:55.7g