

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4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼黒糖みるく ▼ブロッコリーのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天とごぼうの金平 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ピーマンとウインナーのカラフルソテー ▼フルーツ ▼牛乳	▼七草粥 ▼インゲンと豚肉の炒めもの ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼白菜のスープ煮 ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼厚揚げともやしの炒め煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼卵と野菜のソテー ▼フルーツ ▼牛乳
	496.0kcal 塩:1.9g 蛋:15.8g 脂:21.2g 炭:59.0g	358.0kcal 塩:2.0g 蛋:10.0g 脂:3.2g 炭:71.5g	535.0kcal 塩:2.1g 蛋:18.1g 脂:18.1g 炭:76.4g	366.0kcal 塩:2.2g 蛋:13.5g 脂:6.0g 炭:63.0g	506.0kcal 塩:2.3g 蛋:18.0g 脂:19.9g 炭:65.5g	338.0kcal 塩:1.4g 蛋:9.6g 脂:5.5g 炭:62.3g	504.0kcal 塩:1.7g 蛋:19.3g 脂:15.4g 炭:72.6g
昼食	▼ご飯 ▼鯖の磯辺パン粉焼き ▼添え ▼ほうれん草ときのこの和え物 ▼里芋の煮物 ▼味噌汁 具) じゃがいも/青ねぎ	▼ご飯 ▼鯖の塩焼き ▼添え ▼大豆のサラダ ▼高野の卵とし ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼菜の花のツナ和え ▼大根煮 ▼スープ 具) 鶏卵/玉ねぎ	▼ご飯 ▼ブリの味噌煮 ▼添え ▼もやしのごま酢和え ▼茄子のそぼろ煮 ▼すまし汁 具) そうめん/みつば	▼ビーフカレーライス ▼福神漬け ▼ほうれん草のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ひき肉のふくさ焼き ▼添え ▼南瓜のサラダ ▼冬瓜の生姜あんかけ ▼味噌汁 具) はくさい/わかめ	▼ご飯 ▼鮭のマリネ ▼添え(炒り煮) ▼インゲンのサラダ ▼大豆の含め煮 ▼味噌汁 具) チンゲンサイ/えのきたけ
	485.0kcal 塩:3.2g 蛋:24.6g 脂:12.1g 炭:67.4g	552.0kcal 塩:3.1g 蛋:30.6g 脂:23.3g 炭:52.0g	470.0kcal 塩:3.6g 蛋:33.3g 脂:10.3g 炭:58.7g	463.0kcal 塩:2.7g 蛋:25.2g 脂:14.4g 炭:55.9g	506.0kcal 塩:3.6g 蛋:19.6g 脂:14.5g 炭:73.4g	595.0kcal 塩:3.1g 蛋:24.7g 脂:23.2g 炭:69.6g	490.0kcal 塩:3.6g 蛋:26.0g 脂:13.0g 炭:66.1g
夕食	▼牛丼(ご飯と牛皿) ▼大根のサラダ ▼すまし汁 具) 焼ふ/観世ふ/みつば ▼フルーツ	▼ご飯 ▼肉団子の酢豚風 ▼ブロッコリーのピーナツ和え ▼フルーツ	▼ご飯 ▼赤魚の生姜煮 ▼添え ▼胡瓜の土佐酢和え ▼味噌汁 具) 焼ふ/観世ふ/えのきたけ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼おでん ▼オクラとササミのゴマドレ和え ▼フルーツ	▼ご飯 ▼タラのソテーオーロラソース ▼添え(蒸し野菜) ▼きぬさやの卵とし ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鰯の幽庵焼き ▼添え ▼小松菜とベーコンのソテー ▼フルーツ	▼ご飯 ▼和風ロールキャベツ ▼白菜の華風和え ▼味噌汁 具) 厚揚げ/青ねぎ ▼フルーツ
	444.0kcal 塩:2.0g 蛋:24.1g 脂:10.7g 炭:59.8g	433.0kcal 塩:1.7g 蛋:10.8g 脂:6.2g 炭:82.0g	386.0kcal 塩:2.5g 蛋:19.0g 脂:6.5g 炭:60.9g	507.0kcal 塩:2.2g 蛋:23.8g 脂:15.3g 炭:65.1g	441.0kcal 塩:2.5g 蛋:21.2g 脂:8.6g 炭:67.7g	400.0kcal 塩:1.9g 蛋:19.9g 脂:10.5g 炭:54.4g	402.0kcal 塩:2.3g 蛋:12.8g 脂:7.5g 炭:68.7g