





# ゼロクック(汁具付)朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社





日付 曜日	5月5日 (金)	5月6日 (土)	5月7日 (日)	5月8日 (月)
朝食	香味しゅうまい 野菜入り炒り豆腐 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	磯風味白揚げ 野菜の卵和え キャベツのカレー風味和え みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 切干大根としば漬け和え みそ汁	カニ風味さつま揚げかけ さつまいもいとこ煮 菜の花のお浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/5.9g/6.8g/17.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/4.5g/3.6g/16.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/6.3g/9.5g/12.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/4.5g/2.0g/23.0g/1.5g
				



※お米の栄養価は含まれておりません

# ゼロクック(汁具付)昼食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	5月5日 (金)	5月6日 (土)	5月7日 (日)	5月8日 (月)
昼食	まぐろそぼろのちらし寿司 さつま揚げと大根の煮物 うぐいす豆 フルーツミックス すまし汁	チキンロイヤル 三角信田煮 とろろ みそ汁	イワシ梅醤油煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ポテトサラダ かき玉汁	鶏肉と野菜のハーブ煮 若布と卵のおかか和え 田楽なす すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/12.2g/4.1g/41.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/15.3g/11.6g/28.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/13.9g/16.1g/23.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/17.6g/12.5g/25.6g/3.4g
				



※お米の栄養価は含まれておりません

# ゼロクック(汁具付)夕食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	5月5日 (金)	5月6日 (土)	5月7日 (日)	5月8日 (月)
夕食	豚肉の生姜風味 ピーマンと野菜の炒め煮風 インゲンのかにかま和え みそ汁	サケチーズ衣焼き ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ すまし汁	中華うま煮丼 ほうれん草の胡麻浸し マンゴー杏仁 中華スープ	アジみりん焼き 根菜のごった煮 小松菜のしらす和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/11.4g/15.3g/20.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/15.3g/15.4g/18.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/7.7g/11.0g/20.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/18.8g/9.6g/12.5g/1.8g
				



※お米の栄養価は含まれておりません