





ゼロクック(汁具付)朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)
朝食	スペイン風オムレツ 大豆トマト煮 春菊の信田和え みそ汁	お魚とうふステーキ 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え みそ汁	鮭寄せ レンコンマリネ 三色豆 みそ汁	いわし入りハンバーグ 山芋のだし煮 あおさ納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/7.3g/4.6g/12.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.6g/1.4g/21.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/8.8g/8.4g/26.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/10.8g/5.0g/18.7g/1.8g
				



日付 曜日	7月29日 (土)	7月30日 (日)	7月31日 (月)
朝食	スクランブルエッグ 小松菜と人参の辛子和え もずく みそ汁	サンマ煮付け いんげんと木耳の炒め煮 大根葉油揚げ みそ汁	野菜丸天 なす生姜風味煮 紫花豆 かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/4.2g/4.9g/13.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/5.6g/5.2g/10.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/5.3g/1.6g/17.7g/1.7g
			






※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

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)
昼食	シルバー白醤油焼き かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻よごし みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛丼 かぶと竹輪の含め煮 フルーツ(バナナ) みそ汁	ミニあごだし五目ご飯 茶そば わかめとかにかまの柔らか煮 フルーツ(パイン缶)	照り焼きチキン キャベツとベーコンのソテー 野菜の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/12.1g/4.9g/20.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/8.6g/12.5g/23.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/10.3g/2.9g/46.9g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/10.8g/8.0g/23.7g/2.4g
				

日付 曜日	7月29日 (土)	7月30日 (日)	7月31日 (月)
昼食	アジおろし煮 紅あずま甘露煮 ゆず風味白和え すまし汁	ポークハヤシ ブロッコリーのシーザーサラダ いちごジャムヨーグルト スープ	サバ土佐煮 切干大根煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/14.5g/5.9g/22.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 333Kcal/9.7g/17.7g/35.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/11.2g/14.6g/19.8g/2.1g
			



※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

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)
夕食	もち麦ご飯 チキンカツ 野菜入り春雨煮 コールスローサラダ みそ汁	さば煮付け じゃが芋のそぼろ煮 オクラと湯葉のお浸し みそ汁	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 梅奴 みそ汁	赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 春菊の中華和え 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 284Kcal/10.5g/13.2g/31.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/14.1g/12.5g/16.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/13.3g/11.7g/18.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/13.6g/4.3g/8.6g/2.0g
				

日付 曜日	7月29日 (土)	7月30日 (日)	7月31日 (月)
夕食	ツナと枝豆のさっぱりご飯 野菜のつくね巻き 春雨の高菜炒め フルーツ(みかん缶) 中華スープ	厚揚げとあさりのひじき煮 鶏レバーオイスターソース炒め チンゲン菜のナムル みそ汁	チキンロイヤル 白菜の煮びたし 麩の卵仕立て みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/15.3g/11.3g/24.0g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/10.4g/5.5g/24.0g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/12.4g/8.1g/21.5g/2.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません