





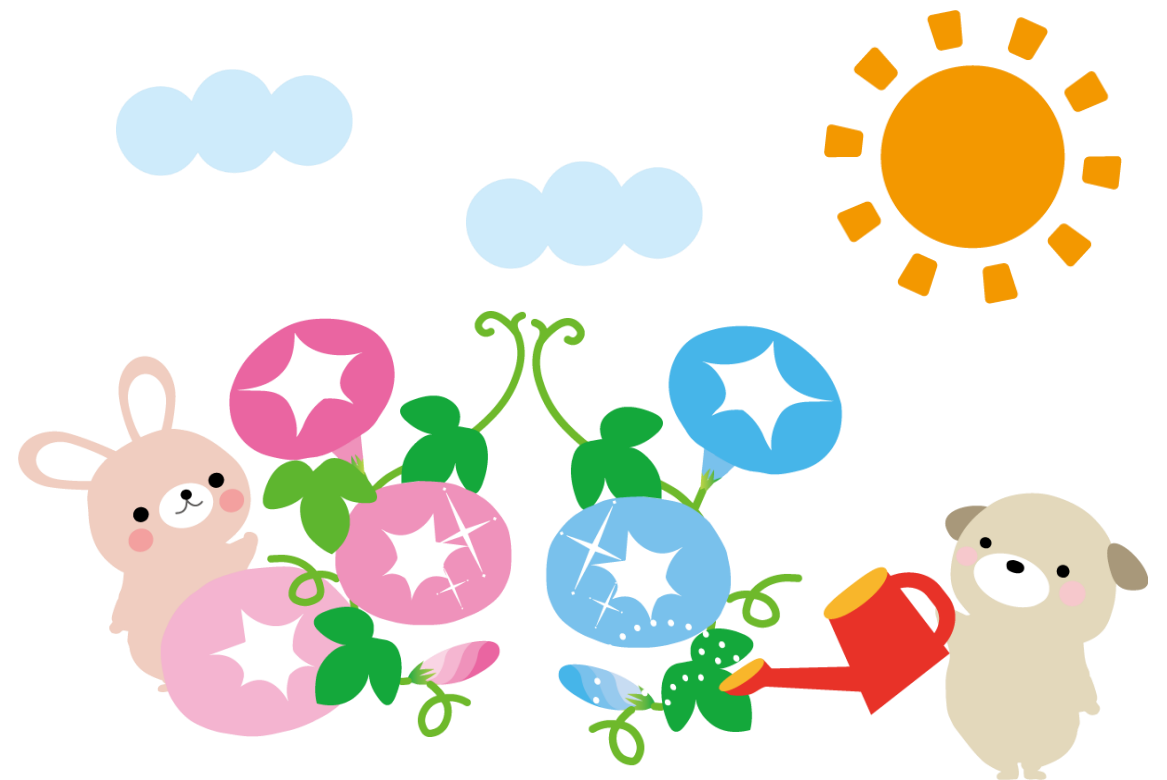


ゼロクック(汁具付)朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)
朝食	ポイルウイナー ピーンと野菜の炒め煮風 山菜のさっぱり和え みそ汁	鶏そぼろ雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	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 切干大根としば漬け和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/6.7g/7.4g/15.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/4.6g/3.1g/17.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/5.8g/5.9g/18.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/4.1g/2.5g/11.0g/1.5g
				





日付 曜日	7月23日 (日)	7月24日 (月)
朝食	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 キャベツのカレー風味和え みそ汁	カニ風味さつま餡かけ さつまいもいとこ煮 チンゲン菜の彩り生姜和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/6.6g/10.7g/13.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/5.3g/4.4g/20.8g/1.4g
		





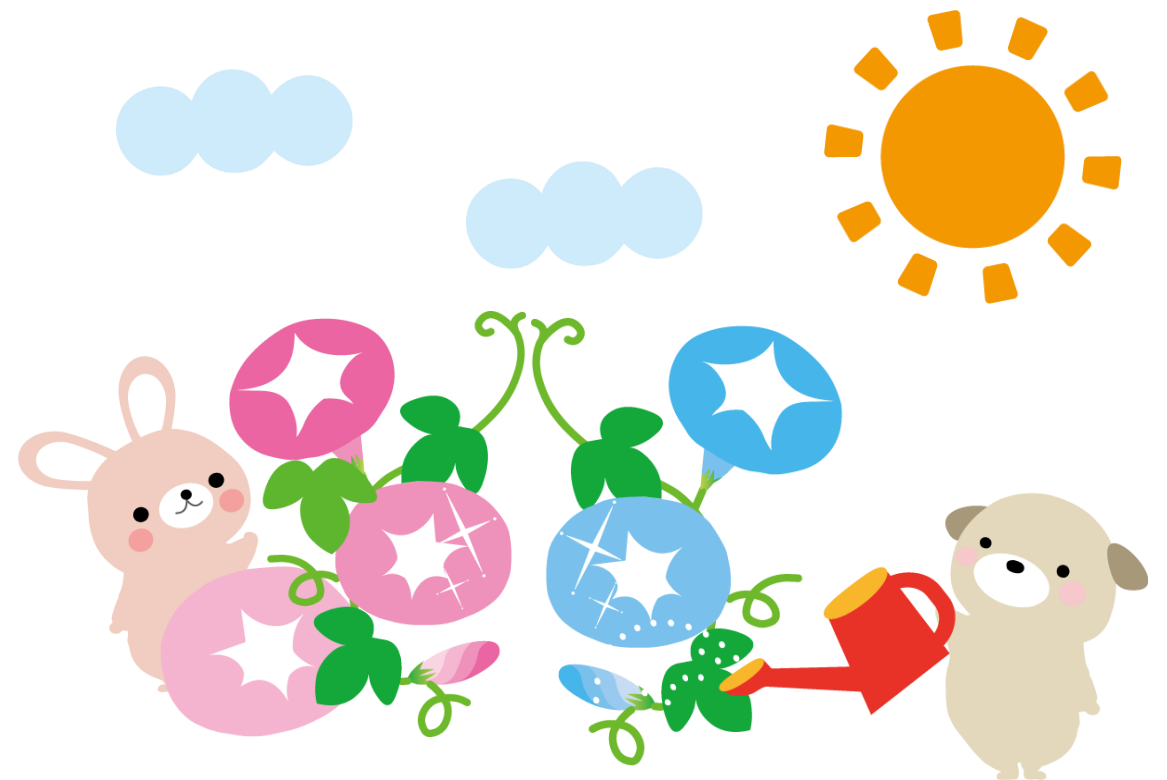
※お米の栄養価は含まれておりません

ゼロクック(汁具付)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19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)
昼食	サバ照焼き とうふ田楽 おくらとひじきの和え物 すまし汁	十五穀米 ささみフライ&ミニバーグ ふきの煮物 小松菜のお浸し みそ汁	ぶっかけ冷やしうどん さつま揚げと大根の煮物 フルーツミックス	韓国春雨と豚肉の甘辛炒め 三角信田煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	256Kcal/15.0g/14.6g/17.5g/2.1g	195Kcal/9.0g/8.4g/21.7g/2.5g	329Kcal/10.3g/3.6g/63.8g/6.1g	306Kcal/16.0g/14.3g/28.9g/2.9g
				





日付 曜日	7月23日 (日)	7月24日 (月)
昼食	サケチーズ衣焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ポテトサラダ みそ汁	鶏肉と野菜のハーブ煮 若布と卵のおかか和え なすのわさび醤油 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	376Kcal/17.1g/22.3g/26.1g/2.3g	263Kcal/17.6g/12.5g/21.2g/3.4g
		





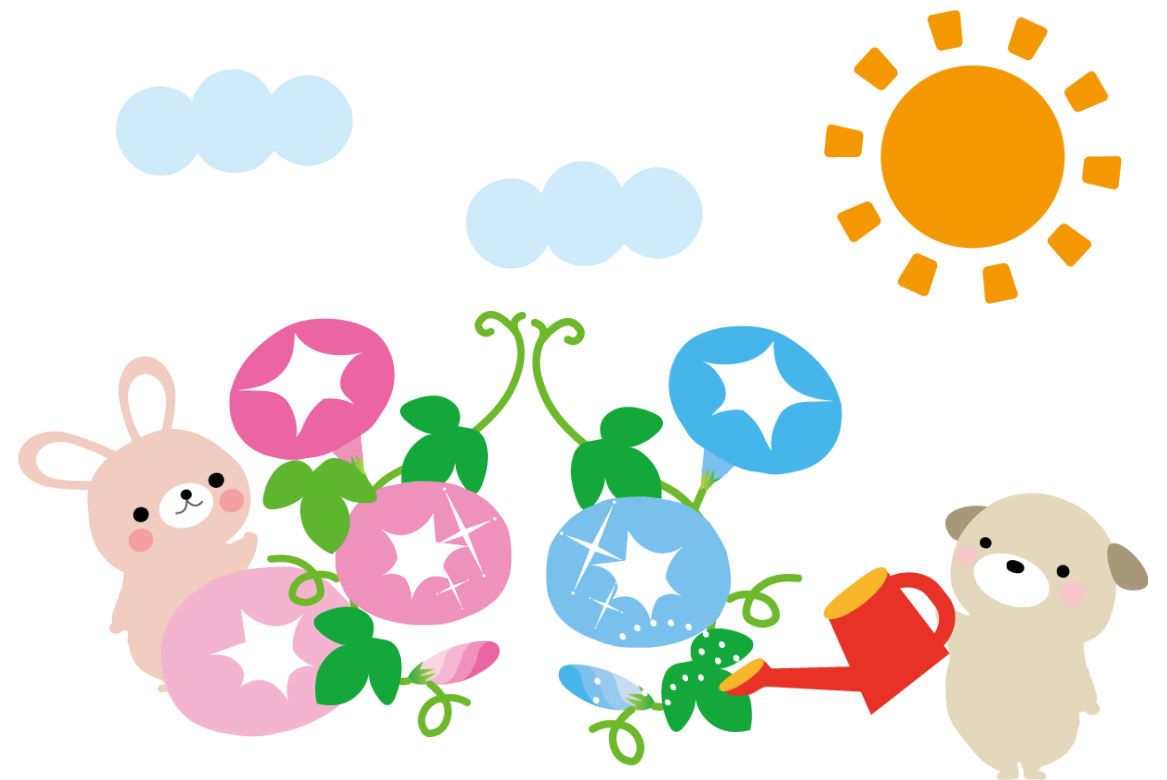
※お米の栄養価は含まれておりません

ゼロクック(汁具付)夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)
夕食	塩ダレチキン 紅あずま甘露煮 キャベツのごま和え みそ汁	イワシ梅醤油煮 じゃがいもと鶏肉の照り煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	豚肉の生姜風味 かにかま磯辺天 根菜和風サラダ みそ汁	ぶりみぞれ揚げ ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ 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 209Kcal/10.5g/9.6g/20.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/14.5g/7.8g/23.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 395Kcal/13.7g/23.4g/23.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316Kcal/13.6g/19.2g/22.2g/2.4g
				

日付 曜日	7月23日 (日)	7月24日 (月)
夕食	中華うま煮丼 ほうれん草ツナ煮 マンゴー杏仁 中華スープ	さわら味噌煮 根菜のごった煮 菜の花のお浸し 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 198Kcal/7.2g/10.2g/18.9g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/14.6g/10.4g/17.2g/2.1g
		



※お米の栄養価は含まれておりません