

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 | 7月11日 (火) | 7月12日 (水) | 7月13日 (木) | 7月14日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 朝食 | しゅうまい ごぼうの旨煮 オクラの長芋和え みそ汁 | ふんわり野菜豆腐寄せ 野菜入り炒り玉子 菜の花ちらし みそ汁 | ソーセージステーキ 卵の花炒り煮 小松菜のカニカマ和え みそ汁 | アオサしんじょの餡かけ キャベツと油揚げの煮物 なます 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 144Kcal/8.2g/4.5g/18.0g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/8.1g/8.8g/11.7g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/8.0g/7.3g/9.8g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/3.8g/3.6g/13.4g/2.4g |
| |  |  |  |  |
| 日付 曜日 | 7月15日 (土) | 7月16日 (日) | 7月17日 (月) | 7月18日 (火) |
| 朝食 | 彩り野菜白揚げ ワカメとオクラの酢の物 味付湯葉 みそ汁 | ロールキャベツ〜トマトソース〜 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 菜の花の胡麻よごし みそ汁 | 厚焼き玉子 ひじき煮 金時豆 みそ汁 | 赤魚塩焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/6.7g/2.5g/10.2g/1.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/7.5g/3.6g/17.1g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/8.9g/6.0g/23.8g/1.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/7.9g/4.0g/13.1g/1.9g |
| |  |  |  |  |

※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 | 7月11日 (火) | 7月12日 (水) | 7月13日 (木) | 7月14日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 昼食 | 醤油ラーメン がんと煮 フルーツ(洋なし缶) | 麻婆茄子丼 茹で野菜～チーズソース～ はちみつヨーグルト 中華スープ | マトウダイバターソテー くずし南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ スープ | 鶏肉の味噌焼き 白菜と春雨の中華風煮 ほうれん草の胡麻浸し 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 496Kcal/20.6g/14.2g/70.5g/7.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/5.2g/12.1g/29.4g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311Kcal/18.9g/12.9g/27.5g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/14.6g/11.1g/19.7g/2.7g |
| | | | | |
| 日付 曜日 | 7月15日 (土) | 7月16日 (日) | 7月17日 (月) | 7月18日 (火) |
| 昼食 | サワラ白だし焼き 豆腐の高菜野菜あん 蒸しなすと豚しゃぶのサラダ みそ汁 | 肉じゃが エビ入りビーフン 大豆とえんどう豆の和風サラダ みそ汁 | あじとろろ丼 高野の含め煮 かぼちゃサラダ みそ汁 | たっぷり野菜のブルコギ風 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/22.0g/16.4g/12.7g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/11.6g/8.9g/32.9g/2.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/9.3g/9.3g/28.7g/3.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 326Kcal/10.0g/22.4g/21.8g/2.9g |
| | | | | |

※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 | 7月11日 (火) | 7月12日 (水) | 7月13日 (木) | 7月14日 (金) |
|----------|---|--|--|---|
| 夕食 | 和風おろしカツ 切昆布大豆煮 チンゲン菜のナムル みそ汁 | カレイ照り焼き クリーミーベーコンポテト 春菊の中華和え みそ汁 | ピーマンの肉詰め 人参とかぶのスープ煮 カリフラワーおかか和え みそ汁 | うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き カレーコロッセ インゲンの錦糸和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/11.7g/15.2g/29.3g/2.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/11.7g/4.6g/16.3g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/12.6g/6.3g/15.3g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/11.2g/12.2g/16.4g/1.8g |
| | | | | |

| 日付 曜日 | 7月15日 (土) | 7月16日 (日) | 7月17日 (月) | 7月18日 (火) |
|----------|--|--|---|---|
| 夕食 | ローストオニオンの焼き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー マスカットゼリー スープ | もち麦ご飯 タラ味噌焼き ごぼうと人参のひき肉炒め チンゲン菜のかにかま和え すまし汁 | 鶏と大根の煮物 筍の葱味噌煮 スパゲティサラダ すまし汁 | コクうま野菜カレー 菜の花のピーナッツ和え フルーツ(黄桃缶) オニオンスープ |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/11.3g/7.9g/24.5g/3.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/13.0g/4.5g/20.5g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 354Kcal/18.9g/19.3g/25.9g/3.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/7.7g/5.6g/35.7g/4.0g |
| | | | | |

※お米の栄養価は含まれておりません