

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 がんも煮 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 カレーコロッケ 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