





9/26～10/2 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)
朝食	しゅうまい インゲンの錦糸和え 三色豆 みそ汁	アジ西京焼き 菜の花ちらし オクラの長芋和え みそ汁	卵とじ丼 切昆布大豆煮 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 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/8.8g/3.7g/24.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 88Kcal/7.0g/2.1g/11.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/9.3g/5.0g/17.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/6.0g/3.7g/14.3g/2.4g
				

日付 曜日	9月30日 (土)	10月1日 (日)	10月2日 (月)
朝食	ソーセージステーキ 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
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/8.3g/6.1g/9.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/6.0g/3.4g/22.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/9.0g/6.0g/24.0g/1.3g
			



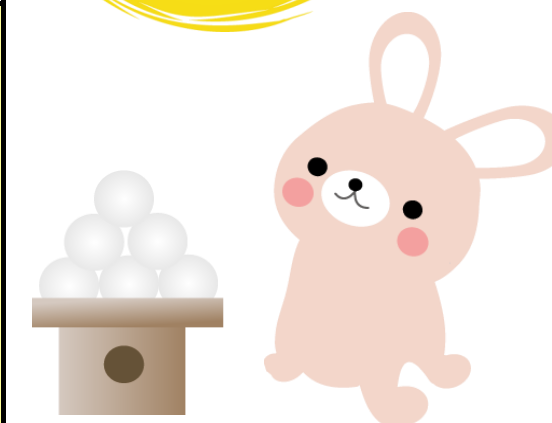
※お米の栄養価は含まれておりません

9/26～10/2 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)
昼食	ミニ地鶏釜めしご飯 ぶっかけきしめん 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～ 中華スープ はちみつヨーグルト	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 みそ汁	お月見鶏みそ焼き重 白菜と春雨の中華風煮 根菜つみれ汁 フルーツ(ネーブル)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/12.6g/8.0g/48.1g/4.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/4.9g/10.2g/28.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/18.1g/13.0g/27.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/15.3g/13.4g/22.7g/2.8g





日付 曜日	9月30日 (土)	10月1日 (日)	10月2日 (月)
昼食	サワラ白だし焼き 豆腐の高菜野菜あん なすの中華風ツナマヨコーン みそ汁	豚肉の生姜風味 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	カレイ照り焼き 高野の含め煮 かぼちゃサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/22.3g/12.6g/13.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 385Kcal/13.5g/21.6g/25.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/12.5g/7.7g/21.6g/2.0g




※お米の栄養価は含まれておりません

9/26～10/2 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)
夕食	とんかつ 卵の花炒り煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 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 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/8.2g/15.0g/22.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/11.6g/9.4g/21.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/12.7g/6.3g/18.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/12.1g/13.1g/15.6g/1.7g
				

日付 曜日	9月30日 (土)	10月1日 (日)	10月2日 (月)
夕食	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー マスカットゼリー スープ	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 かき玉汁	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
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/11.4g/7.9g/24.3g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/12.2g/4.5g/10.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 349Kcal/20.3g/19.5g/22.6g/3.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません