









9/12～9/19 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12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)
朝食	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	ミートボール キャベツとかにかまの煮物 味付湯葉 みそ汁	さつま揚げ れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁	スペイン風オムレツ 大豆五目煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/4.9g/2.8g/12.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/6.7g/4.2g/11.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/8.5g/5.6g/31.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.1g/5.3g/15.5g/1.5g
				

日付 曜日	9月16日 (土)	9月17日 (日)	9月18日 (月)	9月19日 (火)
朝食	チキンピカタ 筍の金平 山菜のさっぱり和え みそ汁	香味しゅうまい ねぎみそきゅうり 大根葉油揚げ みそ汁	スクランブルエッグ 冷奴又は温奴 野菜の甘酢和え みそ汁	あじさんが焼き ふきの酢みそ和え 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/6.6g/5.7g/11.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/4.5g/4.2g/15.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/7.7g/7.2g/15.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/6.6g/4.3g/17.4g/1.6g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

9/12～9/19 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12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)
昼食	ミニ十五穀米 ごまダレつけうどん おからと竹輪の炒り煮 フルーツ(キウイフルーツ)	和風牛丼 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 ヨーグルト みそ汁	黄金カレー煮付け かき揚げ 小松菜のお浸し みそ汁	わかめご飯 豆腐のオイスターあんかけ 白菜のおかか煮 いんげんの胡麻よごし つみれ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/7.1g/7.5g/42.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/11.7g/8.8g/33.6g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/11.2g/7.2g/15.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/11.9g/9.3g/22.1g/3.5g
				





日付 曜日	9月16日 (土)	9月17日 (日)	9月18日 (月)	9月19日 (火)
昼食	シルバー照り焼き ひじきの彩り煮 オクラと湯葉のお浸し みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 山芋のだし煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	お赤飯 野菜のつくね巻き 青菜と竹輪の煮浸し インゲンのカニカマ和え みそ汁 フルーツ(白桃缶)	厚揚げと豚肉の煮物 人参しりしり 菜の花のお浸し 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/14.9g/7.1g/12.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/10.5g/10.1g/24.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/11.2g/3.8g/27.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 364Kcal/18.6g/23.2g/19.2g/3.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

9/12～9/19 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12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)
夕食	豚肉の葱塩ソース じゃが芋のそぼろ煮 根菜和風サラダ みそ汁	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 おくらとひじきの和え物 みそ汁	鶏肉と大根のサムゲタン風 焼き餃子 チンゲン菜の彩り生姜和え みそ汁	サバ味噌煮 かぼちゃのクリーミー仕立て なすのてりがらめ 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 258Kcal/15.5g/10.8g/24.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/12.5g/17.3g/18.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/13.7g/12.8g/23.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/11.6g/13.7g/19.1g/1.9g
				

日付 曜日	9月16日 (土)	9月17日 (日)	9月18日 (月)	9月19日 (火)
夕食	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 フルーツ(パン缶) トマトスープ	さわらハーフ衣焼き 豆乳がんも煮 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	チキンのBBQソース 野菜コロッケ チンゲン菜ピーナッツ和え オニオンスープ	ニシン照り煮 きんぴらごぼう 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 204Kcal/10.3g/1.2g/38.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/13.7g/17.4g/17.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/10.0g/13.1g/18.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/11.2g/11.1g/21.6g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません