






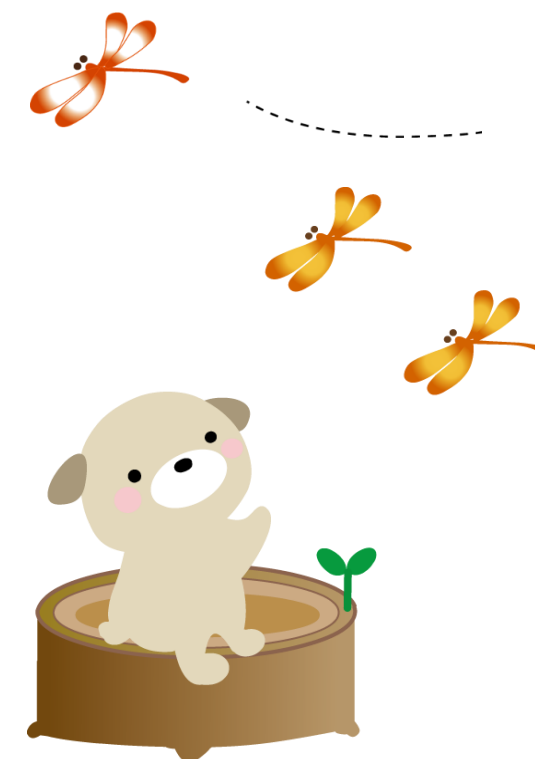


# 9/5～9/11 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月5日 (火)	9月6日 (水)	9月7日 (木)	9月8日 (金)
朝食	しそ入りしんじょ館かけ 里芋の鶏そぼろあんかけ もずく みそ汁	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 とろろ みそ汁	赤魚塩焼き カリフラワーのクリーム煮 なます みそ汁	お魚とうふステーキ 紅あずま甘露煮 なすのしそひじき和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.0g/3.1g/19.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/8.9g/5.2g/13.3g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/6.0g/2.8g/12.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/4.7g/1.0g/24.3g/1.3g
				

日付 曜日	9月9日 (土)	9月10日 (日)	9月11日 (月)
朝食	鮭寄せ ふきの煮物 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 オクラの長芋和え みそ汁	ポイルウインナー キャベツのなめ茸かけ 紫花豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/5.2g/5.2g/10.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/6.9g/4.4g/21.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/7.1g/6.8g/16.2g/1.9g
			







※お米の栄養価は含まれておりません

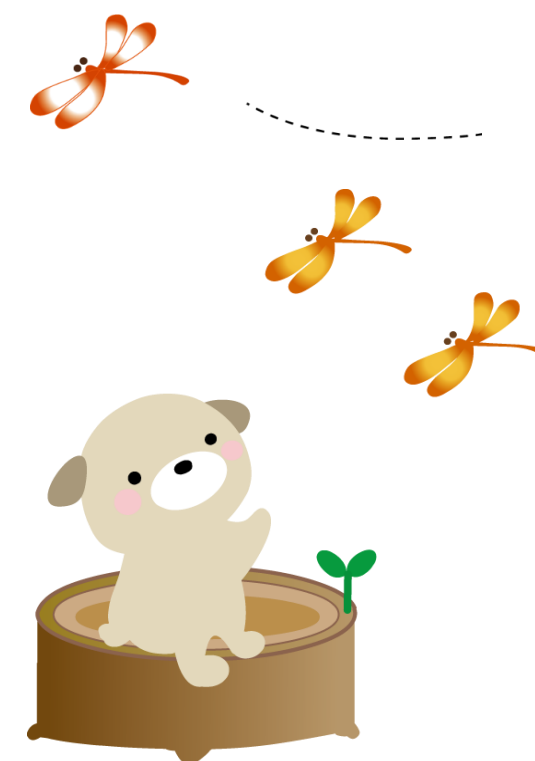


# 9/5～9/11 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月5日 (火)	9月6日 (水)	9月7日 (木)	9月8日 (金)
昼食	もち麦ご飯 ポークソテー甘辛ソース 千切り野菜の煮物 ゆず風味きのこ白和え みそ汁	ミニあごだし五目めし たぬきそば 三角信田煮 マンゴー杏仁	ポークカレー ほうれん草と玉子のソテー フルーツ(ネーブル) オニオンスープ	アジおろし煮 チンゲン菜とペンネのツナ和え とうふ田楽 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 261Kcal/12.0g/11.3g/26.9g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328Kcal/14.8g/7.7g/50.3g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/7.4g/9.5g/25.7g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/17.2g/6.8g/21.1g/2.1g
				

日付 曜日	9月9日 (土)	9月10日 (日)	9月11日 (月)
昼食	玉ねぎとコーンのご飯 照り焼きチキン 花型しんじょと冬瓜のあんかけ みそ汁	さば塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め ほうれん草の胡麻浸し すまし汁	ハンバーグ～青じそ風味～ さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のナムル 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 253Kcal/12.1g/9.7g/28.7g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/16.9g/18.9g/9.2g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/8.7g/5.2g/33.0g/2.9g
			










※お米の栄養価は含まれておりません



# 9/5～9/11 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5日 (火)	9月6日 (水)	9月7日 (木)	9月8日 (金)
夕食	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ コーンスープ	チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 小松菜のしらす和え みそ汁	さば煮付 大豆トマト煮 かぼちゃサラダ みそ汁	チーズコロッケ あさりとキャベツのだし煮 菜の花のピーナッツ和え スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/11.5g/9.7g/18.4g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/10.9g/12.9g/18.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/12.0g/17.9g/19.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/8.8g/15.1g/30.6g/2.6g
				

日付 曜日	9月9日 (土)	9月10日 (日)	9月11日 (月)
夕食	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 カリフラワーおかか和え すまし汁	かにかまチャーハン 牛肉とインゲンのピリ辛炒め アセロラゼリー みそ汁	イワシ梅醤油煮 高野豆腐煮 スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/11.4g/7.9g/17.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308Kcal/10.9g/14.1g/35.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/14.4g/13.1g/19.4g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません