







# 9/20～9/25 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20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)
朝食	千草玉子焼き なす生姜風味煮 なめこおろし みそ汁	ポイルウインナー たけのこの煮物 ゆかり納豆 みそ汁	サンマ煮付け ふき土佐煮 白福豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	82Kcal/5.4g/2.6g/10.6g/1.7g	177Kcal/11.0g/10.3g/10.3g/2.6g	119Kcal/6.2g/4.0g/15.5g/1.4g	169Kcal/7.0g/6.5g/22.5g/1.8g
				





日付 曜日	9月24日 (日)	9月25日 (月)
朝食	コーンピースオムレツ 牛肉入りれんこん 春雨中華サラダ みそ汁	彩り野菜白揚げ ごぼうの旨煮 もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	119Kcal/5.0g/3.7g/17.6g/1.8g	92Kcal/5.5g/2.0g/13.3g/2.0g
		





※お米の栄養価は含まれておりません

# 9/20～9/25 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20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)
昼食	白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 ポテトサラダ みそ汁	醤油ラーメン 野菜入り炒り玉子 フルーツ(バナナ)	豆腐ハンバーグ～なめ茸タルタル～ 里芋の小エビあんかけ コールスローサラダ スープ	椎茸と銀杏の炊き込みご飯 玉子寄せ～肉みそがけ～ 春菊の信田和え すまし汁 栗ムース
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/9.8g/12.1g/24.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 461Kcal/17.0g/13.8g/67.1g/6.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/11.2g/17.1g/30.0g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/9.5g/16.2g/25.0g/2.4g
				





日付 曜日	9月24日 (日)	9月25日 (月)
昼食	もち麦ご飯 白身フライ 豚肉とキャベツのうま煮 さつま芋のサラダ みそ汁	肉じゃが 大根のかに風味あんかけ 金胡麻どうふ ワンタンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 327Kcal/12.0g/12.4g/44.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/10.4g/7.7g/33.9g/3.3g
		





※お米の栄養価は含まれておりません

# 9/20～9/25 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20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)
夕食	鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 レンコンマリネ みそ汁	豚肉と玉葱の味噌炒め ほうれん草ツナ煮 おぐらの胡麻和え すまし汁	牛肉とかぶの煮物 ちくわ磯辺天 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	さば生姜醤油焼き 鶏肉と若布の煮浸し とろろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/14.2g/8.1g/35.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/14.8g/8.5g/17.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/10.2g/16.0g/22.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/15.7g/15.8g/17.7g/2.2g
				

日付 曜日	9月24日 (日)	9月25日 (月)
夕食	ドライカレー ブロッコリーのガーリック風味 コーンスープ フルーツ(りんご缶)	ホッケ塩焼き ペンネのソテー風 きゅうりのゆず塩風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/12.8g/11.0g/29.2g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/15.1g/5.4g/19.5g/2.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません