

# 10/11～10/16 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)
朝食	お魚とうふステーキ 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え みそ汁	鮭寄せ かぼちゃの煮物 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	いわし入りハンバーグ 千切り野菜の煮物 あおさ納豆 みそ汁	目玉焼き じゃが芋トマト煮 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 107Kcal/5.5g/1.4g/20.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/6.7g/5.5g/22.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/11.2g/5.7g/15.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/4.4g/1.7g/20.3g/1.8g
				

日付 曜日	10月15日 (日)	10月16日 (月)
朝食	サンマ煮付け いんげんと木耳の炒め煮 大根葉油揚げ みそ汁	野菜丸天 切干大根のコンソメ風味 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 111Kcal/5.5g/5.1g/11.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/6.0g/2.4g/18.2g/1.7g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

# 10/11～10/16 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)
昼食	ポークハヤシ レンコンマリネ フルーツ(みかん缶) スープ	ミニ松茸ご飯 茶そば わかめとかにかまの柔らか煮 いちごジャムヨーグルト	照り焼きチキン キャベツとベーコンのソテー 野菜の甘酢和え みそ汁	アジおろし煮 山芋のだし煮 ゆず風味白和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/5.5g/15.4g/32.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/11.6g/4.7g/52.1g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/10.9g/8.1g/23.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/16.3g/6.3g/20.5g/2.1g
				

日付 曜日	10月15日 (日)	10月16日 (月)
昼食	野菜と豚肉の辛みそ炒め 鶏レバーオイスターソース炒め チンゲン菜のナムル すまし汁	洋風ちらし寿司～スクランブルエッグのせ～ ブロッコリーのシーザーサラダ 栗ムース スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/6.6g/12.1g/15.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/7.9g/13.0g/27.6g/3.6g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

# 10/11～10/16 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)
夕食	さば煮付け じゃが芋のそぼろ煮 オクラと湯葉のお浸し みそ汁	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 青じそドレ奴 みそ汁	赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 春菊の中華和え かき玉汁	蓮根と銀杏の炊き込みご飯 野菜のつくね巻き 春雨の高菜炒め フルーツ(パイン缶) 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 226Kcal/12.5g/12.4g/16.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/12.6g/11.5g/19.2g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/13.5g/4.5g/8.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/14.3g/10.8g/26.6g/3.2g
				

日付 曜日	10月15日 (日)	10月16日 (月)
夕食	スケソウダラ生姜煮 かにかま磯辺天 麩の卵仕立て みそ汁	チキンロイヤル 白菜の煮びたし 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 153Kcal/14.5g/4.1g/14.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/12.3g/10.3g/20.4g/2.3g
		



※お米の栄養価は含まれておりません