









# 10/3～10/10 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3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)
朝食	赤魚塩焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ チンゲン菜の彩り生姜和え みそ汁	ポイルウインナー ふきの煮物 山菜のさっぱり和え みそ汁	ためき雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	香味しゅうまい 野菜入り炒り豆腐 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 102Kcal/7.3g/3.4g/11.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/6.0g/6.7g/11.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/3.1g/3.3g/18.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/5.8g/5.9g/18.5g/1.3g
				





日付 曜日	10月7日 (土)	10月8日 (日)	10月9日 (月)	10月10日 (火)
朝食	磯風味白揚げ 野菜の卵和え キャベツのカレー風味和え みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	カニ風味さつま餡かけ さつまいもいとこ煮 きゅうりの梅風味 みそ汁	スペイン風オムレツ ビーフンと野菜の炒め煮風 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/4.3g/3.6g/12.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/6.8g/9.8g/13.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/5.3g/2.3g/20.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102Kcal/4.9g/3.0g/15.2g/1.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

# 10/3～10/10 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3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)
昼食	きつねうどん ごぼうサラダ フルーツミックス	カレーピラフ 豚しゃぶサラダ 野菜入り春雨煮 オニオンスープ	ささみフライ&エビフライ 白菜の中華風ミルク煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁	サバ土佐煮 さつま揚げと大根の煮物 根菜和風サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 370Kcal/8.7g/9.0g/63.5g/5.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/9.8g/20.6g/16.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/9.7g/9.8g/21.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/13.6g/15.6g/20.1g/2.5g
				





日付 曜日	10月7日 (土)	10月8日 (日)	10月9日 (月)	10月10日 (火)
昼食	たっぷり野菜のブルコギ風 三角信田煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	サケチーズ衣焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根としば漬け和え みそ汁	パンプキンシチュー 菜の花のお浸し フルーツ(黄桃缶)	シルバー白醤油焼き 大豆トマト煮 いんげんの胡麻よごし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325Kcal/13.5g/16.9g/30.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/16.2g/17.3g/21.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/11.3g/9.6g/30.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/14.1g/7.1g/12.9g/1.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

# 10/3～10/10 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3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)
夕食	アジみりん焼き インゲンと豚肉の煮物 小松菜のお浸し みそ汁	十五穀米 塩ダレチキン 紅あずま甘露煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	イワシ梅醤油煮 じゃがいもと鶏肉の照り煮 キャベツのごま和え みそ汁	豚肉と野菜のケチャップ炒め チキンピカタ カリフラワーフレンチサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/16.2g/8.4g/6.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/12.3g/7.8g/25.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/16.7g/10.0g/22.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/15.8g/15.2g/18.1g/2.1g
				

日付 曜日	10月7日 (土)	10月8日 (日)	10月9日 (月)	10月10日 (火)
夕食	ぶりみぞれ揚げ 根菜つみれとふきの煮物 うの花サラダ みそ汁	中華うま煮丼 なすのわさび醤油 中華スープ マンゴー杏仁	さわら味噌煮 根菜のごった煮 ほうれん草ツナ煮 すまし汁	もち麦ご飯 チキンカツ かぶと竹輪の含め煮 コールスローサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332Kcal/13.6g/19.3g/26.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/9.5g/10.2g/21.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/14.6g/10.6g/12.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/12.3g/13.7g/31.6g/2.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません