

10/24～10/30 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24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)
朝食	香味しゅうまい 人参しりしり ゆずなめこ春雨 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 牛肉入りれんこん 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	さつま揚げ ふきの煮物 ごま納豆 みそ汁	オムレツ 菜の花のお浸し 味付湯葉 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/5.5g/7.9g/19.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/6.1g/5.1g/14.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/11.8g/8.3g/19.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/8.0g/4.3g/10.5g/1.7g





日付 曜日	10月28日 (土)	10月29日 (日)	10月30日 (月)
朝食	ソーセージステーキ きんぴらごぼう 春菊の信田和え みそ汁	アジ西京焼き うの花サラダ かにかまおろし みそ汁	ミニハンバーグ オクラの長芋和え うぐいす豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/6.7g/6.7g/13.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.8g/6.3g/15.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/6.5g/2.5g/23.6g/1.3g






※お米の栄養価は含まれておりません

10/24～10/30 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24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)
昼食	さわらハーブ衣焼き クリーミーベーコンポテト 根菜和風サラダ みそ汁	ミニ十五穀米 まろやかカレーうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(ネーブル)	鶏の唐揚げ 青菜と竹輪の煮浸し さつまいものサラダ みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 野菜コロッケ 切干大根としば漬和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/11.5g/16.4g/25.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/7.8g/6.5g/46.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/15.7g/8.2g/35.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/9.9g/14.6g/19.6g/2.4g
				





日付 曜日	10月28日 (土)	10月29日 (日)	10月30日 (月)
昼食	サバ味噌煮 豆腐のオイスターあんかけ いんげんと木耳の炒め煮 かき玉汁	和風牛丼 豚肉とキャベツのうま煮 フルーツ(洋なし缶) みそ汁	肉じゃが ほうれん草ツナ煮 ぜんまいともやしのナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/12.7g/14.8g/17.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/7.1g/8.7g/22.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/9.0g/7.0g/22.6g/2.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

10/24～10/30 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24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)
夕食	もち麦ご飯 チキンのBBQソース 野菜入り炒り豆腐 いんげんのかにかま和え みそ汁	黄金カレイ煮付け 三角信田煮 きゅうりの香味がけ みそ汁	肉みそ丼 コールスローサラダ ヨーグルト みそ汁	白身魚南蛮漬け 鶏肉と若布の煮浸し カリフラワーおかか和え 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 224Kcal/12.5g/9.3g/23.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/16.8g/5.8g/15.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 303Kcal/12.7g/18.0g/22.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/14.0g/7.1g/18.1g/2.0g
				

日付 曜日	10月28日 (土)	10月29日 (日)	10月30日 (月)
夕食	生姜香るなめ茸茶飯 十勝風豚血 マカロニサラダ みそ汁	白身フライ～タルたくソース～ エビ団子と高野豆腐の煮物 レンコンマリネ みそ汁	山菜五目ご飯 おでん フルーツ(りんご)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 355Kcal/11.1g/23.1g/24.2g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 337Kcal/15.6g/14.6g/33.7g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/14.8g/6.9g/26.2g/3.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません