








10/17～10/23 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17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)
朝食	ミートボール おからと竹輪の炒り煮 菜の花の胡麻よごし みそ汁	干草玉子焼き たけのこの煮物 小松菜のしらす和え みそ汁	ポイルウインナー 大豆五目煮 なめこおろし みそ汁	豆乳がんも煮 菜の花ちらし 春雨中華サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/7.0g/5.7g/13.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96Kcal/7.0g/2.8g/11.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/9.8g/9.2g/14.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/6.0g/4.6g/18.6g/2.5g
				





日付 曜日	10月21日 (土)	10月22日 (日)	10月23日 (月)
朝食	あじさんが焼き 高野の含め煮 大根サラダ みそ汁	コーンピースオムレツ キャベツとかにかまの煮物 白福豆 みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ なすの酢みそがけ 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 162Kcal/9.0g/7.3g/15.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.6g/2.7g/18.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/5.4g/2.8g/15.7g/1.5g
			




※お米の栄養価は含まれておりません

10/17～10/23 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17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)
昼食	もち麦ご飯 さわら西京焼き れんこん金平 いんげんの錦糸和え すまし汁	ナポリタン カリフラワーのクリーム煮 フルーツ(バナナ) オニオンスープ	たまねぎと豚肉の甘辛丼 キャベツと油揚げの煮物 フルーツ(キウイフルーツ) つみれ汁	ぶり照り揚げ 若布と卵のおかか和え 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 219Kcal/15.9g/6.9g/23.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 442Kcal/9.2g/16.4g/64.9g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/9.9g/14.1g/20.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/14.3g/13.1g/26.6g/2.8g
				





日付 曜日	10月21日 (土)	10月22日 (日)	10月23日 (月)
昼食	鶏肉とピーマンの甘酢和え 焼き餃子 さつま揚げとインゲンのピーナツ和え みそ汁	ニンゴま味噌煮 肉団子のチーズカレー煮 ワカメとオクラの酢の物 すまし汁	親子丼 ブロッコリーのガーリック風味 アセロラゼリー みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/14.8g/12.4g/30.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/15.6g/11.0g/18.9g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/14.7g/10.5g/26.1g/3.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

10/17～10/23 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17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)
夕食	北海道チーズコロッケ ごぼうの旨煮 なます みそ汁	厚揚げと豚肉のトロみ炒め ふき土佐煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 みそ汁	さば塩焼き ひじきの彩り煮 チンゲン菜のかにかま和え みそ汁	ごま昆布 ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう ブロッコリーのツナマヨコーン和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/6.5g/14.7g/30.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/12.1g/10.9g/24.5g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/13.5g/15.4g/7.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/14.9g/8.4g/26.5g/3.1g
				

日付 曜日	10月21日 (土)	10月22日 (日)	10月23日 (月)
夕食	エビの和風チャーハン じゃが芋の葱塩バター 小松菜のお浸し 中華スープ	牛肉と野菜の中華炒め かき揚げ ごぼうサラダ みそ汁	シルバー照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 金胡麻どうふ スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/10.6g/5.5g/13.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331Kcal/7.3g/22.0g/24.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/12.3g/9.6g/26.8g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません