








# 11/28～12/4 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	12月1日 (金)
朝食	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ チンゲン菜の彩り生姜和え みそ汁	ミートボール キャベツとかにかまの煮物 味付湯葉 みそ汁	香味しゅうまい れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁	スペイン風オムレツ 大豆五目煮 キャベツのカレー風味和え 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
	86Kcal/4.8g/3.1g/11.2g/1.5g	106Kcal/6.7g/4.2g/11.0g/1.6g	177Kcal/5.8g/4.9g/28.3g/1.4g	133Kcal/7.4g/5.3g/15.2g/1.5g
				

日付 曜日	12月2日 (土)	12月3日 (日)	12月4日 (月)
朝食	チキンピカタ ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	さつま揚げ ねぎみそきゅうり 大根葉油揚げ みそ汁	スクランブルエッグ 冷奴又は温奴 野菜の甘酢和え 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
	120Kcal/6.6g/5.5g/11.3g/1.9g	140Kcal/7.3g/4.9g/17.7g/1.6g	152Kcal/7.9g/8.2g/13.1g/1.6g
			





※お米の栄養価は含まれておりません

# 11/28～12/4 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	12月1日 (金)
昼食	焼うどん おからと竹輪の炒り煮 フルーツ(キウイフルーツ) みそ汁	和風牛丼 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 フルーツ(バナナ) スープ	スケソウダラ生姜煮 かき揚げ カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ 焼き餃子 白菜のおかか煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 440Kcal/11.2g/11.9g/71.3g/6.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/7.1g/8.4g/32.5g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/11.8g/8.3g/16.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/12.0g/9.9g/27.0g/2.9g
				





日付 曜日	12月2日 (土)	12月3日 (日)	12月4日 (月)
昼食	シルバー照り焼き 筍の金平 オクラと湯葉のお浸し みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 チンゲン菜のピーナッツ和え ゆずなめこ春雨 みそ汁	黄金カレイ煮付け 青菜と竹輪の煮浸し なすのてりがらめ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/14.8g/7.3g/11.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/9.4g/10.2g/18.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/12.8g/1.1g/17.6g/2.4g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

# 11/28~12/4 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	12月1日 (金)
夕食	豚肉の葱塩ソース じゃが芋のそぼろ煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 小松菜のお浸し みそ汁	鶏団子の炊き込みご飯 おでん フルーツ(りんご)	サバ味噌煮 かぼちゃのクリーミー仕立て いんげんの胡麻よごし 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 216Kcal/15.4g/7.9g/21.0g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/12.4g/17.2g/16.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/17.3g/9.3g/27.9g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/11.0g/14.4g/16.6g/1.7g
				

日付 曜日	12月2日 (土)	12月3日 (日)	12月4日 (月)
夕食	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 ヨーグルト トマトスープ	さわらハーブ衣焼き かぶのクリーム煮 ブロッコリーのシーザーサラダ オニオンスープ	チキンのBBQソース 野菜コロッケ インゲンのカニカマ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/13.6g/1.5g/41.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/12.1g/15.5g/19.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/11.0g/13.1g/17.3g/1.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません