






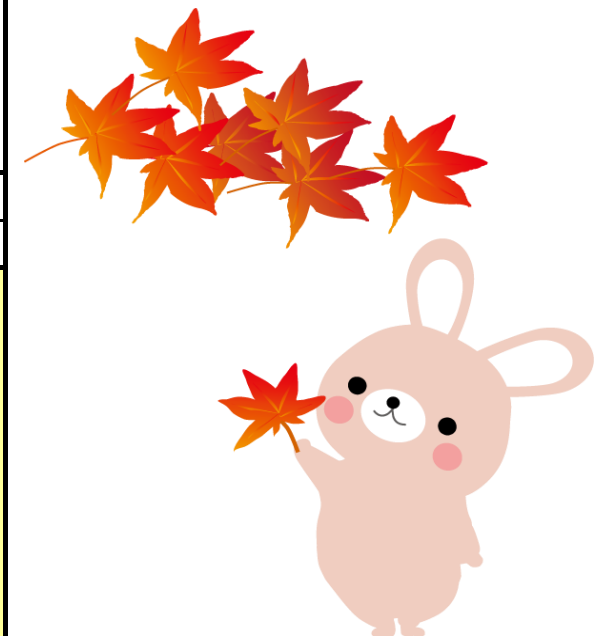


11/7~11/13 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付 曜日 | 11月7日 (火) | 11月8日 (水) | 11月9日 (木) | 11月10日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 朝食 | クッパ風 さつまいもいとこ煮 キャベツのごま和え | 野菜のつくね巻き 野菜入り春雨煮 ごぼうサラダ みそ汁 | あじさんが焼き 切昆布大豆煮 なめこおろし みそ汁 | 磯風味白揚げ たけのこの煮物 小松菜のしらす和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/3.0g/2.1g/21.0g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/8.5g/10.0g/23.5g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/9.9g/6.6g/17.3g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 66Kcal/5.4g/1.4g/9.3g/2.0g |
| |  |  |  |  |





| 日付 曜日 | 11月11日 (土) | 11月12日 (日) | 11月13日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 朝食 | サンマ煮付け かぼちゃの煮物 野菜の甘酢和え みそ汁 | カニ風味さつま揚げ キャベツと油揚げの煮物 三色豆 かき玉汁 | 目玉焼き なすの香味がけ ふきの酢みそ和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/5.0g/3.9g/20.5g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.5g/2.2g/19.7g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/5.1g/1.6g/18.9g/1.9g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません

11/7～11/13 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7日 (火) | 11月8日 (水) | 11月9日 (木) | 11月10日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 昼食 | 十五穀米 肉団子和風うま煮 コーンピースオムレツ 菜の花ピーナッツ和え ごま味噌汁 | ぶりみぞれ揚げ ひじき煮 とろろ みそ汁 | 豚肉の生姜風味 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 野菜盛り～梅添え～ すまし汁 | ミニ菜めし けんちんきしめん カレーコロケ フルーツミックス |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/13.9g/13.8g/23.1g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/12.2g/14.1g/23.7g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 358Kcal/14.1g/20.6g/20.4g/2.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 353Kcal/8.7g/11.2g/54.5g/4.0g |
| |  |  |  |  |





| 日付 曜日 | 11月11日 (土) | 11月12日 (日) | 11月13日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 昼食 | 鶏肉とつみれの水炊き風 豆腐のひき肉包み揚げ インゲンの胡麻よごし みそ汁 | さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 チンゲン菜の彩り生姜和え すまし汁 | 鶏そぼろ丼 えび入りビーフン りんごゼリー スープ |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311Kcal/17.6g/18.2g/20.0g/2.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/12.9g/7.1g/20.9g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/5.6g/4.5g/29.1g/2.1g |
| |  |  |  |



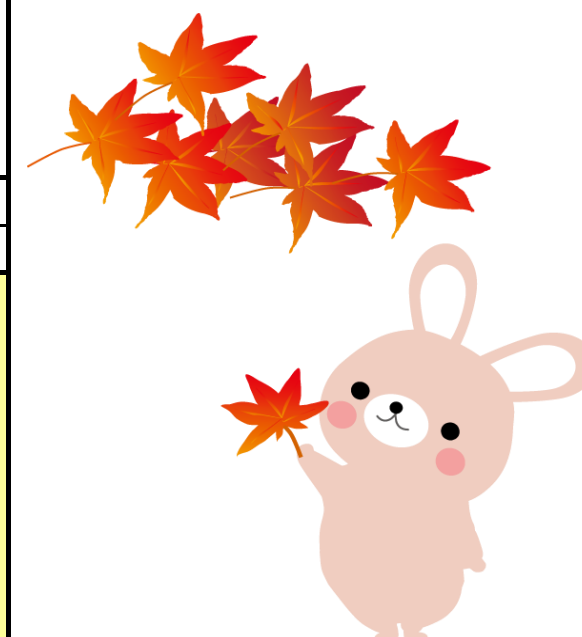
※お米の栄養価は含まれておりません

11/7~11/13 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7日 (火) | 11月8日 (水) | 11月9日 (木) | 11月10日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 夕食 | サケチーズ衣焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し すまし汁 | チャーシュー丼 小松菜のお浸し 栗ムース 中華スープ | 赤魚粕漬焼き キャベツとグリル野菜のソテー マカロニサラダ みそ汁 | 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 チンゲン菜のかにかま和え 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 250Kcal/15.0g/13.5g/17.6g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 345Kcal/10.2g/21.4g/22.7g/2.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/13.0g/11.3g/17.0g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/14.4g/8.7g/11.7g/2.2g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 11月11日 (土) | 11月12日 (日) | 11月13日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 夕食 | マトウダイバター焼き 野菜の卵和え ゆずなめこ春雨 みそ汁 | とんかつ 菜の花の甘辛煮 塩昆布奴 中華スープ | アジみりん焼き 厚揚げと小松菜の生姜煮 さつま芋のサラダ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/15.2g/5.5g/14.0g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325Kcal/18.0g/18.1g/22.7g/2.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/16.9g/8.1g/26.2g/1.9g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません