





11/14～11/20 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14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)
朝食	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁	いわし入りハンバーグ 筍と椎茸の当座煮 人参しりしり みそ汁	アジ西京焼き ふき土佐煮 金胡麻どうふ みそ汁	スクランブルエッグ 切干大根のコンソメ風味 ゆかり納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/8.2g/9.0g/11.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/8.6g/5.8g/14.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/5.9g/3.5g/12.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/8.1g/8.4g/11.9g/2.2g
				




日付 曜日	11月18日 (土)	11月19日 (日)	11月20日 (月)
朝食	野菜丸天 高野の含め煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	かぶと竹輪の含め煮 蒸し鶏サラダ 白福豆 みそ汁	ミニハンバーグ ひじき蓮根 春菊の中華和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/6.4g/2.5g/17.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/7.4g/2.6g/15.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/5.9g/3.6g/15.7g/1.9g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

11/14～11/20 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14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)
昼食	もち麦ご飯 シルバー白醤油焼き ごぼうの旨煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 菜の花ちらし 中華スープ	韓国風混ぜご飯～チュモツパ～ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ すまし汁	ロールキャベツ～トマトソース～ 春雨の高菜炒め ブロッコリーのガーリック風味和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/12.6g/6.6g/22.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/9.1g/11.6g/16.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/8.2g/15.1g/19.9g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/11.8g/8.9g/22.6g/2.8g
				





日付 曜日	11月18日 (土)	11月19日 (日)	11月20日 (月)
昼食	白身魚のフリッター 親子煮風 レンコンマリネ みそ汁	豚すき焼き風煮 ほうれん草ツナ煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	メバル西京焼き じゃが芋トマト煮 菜の花の胡麻よごし 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 286Kcal/13.4g/15.5g/24.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/12.4g/9.8g/24.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/16.4g/5.5g/16.8g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

11/14～11/20 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14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)
夕食	チキンロイヤル 麩の卵仕立て おぐらの胡麻和え みそ汁	きつねうどん いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(みかん缶)	ささみフライ&エビフライ さつまいもと豚肉の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	赤魚味噌庵焼き 山芋のそぼろ煮 菜の花のお浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/10.7g/6.5g/22.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314Kcal/9.1g/4.2g/60.1g/5.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/11.1g/12.7g/32.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/15.1g/5.2g/18.3g/1.9g
				

日付 曜日	11月18日 (土)	11月19日 (日)	11月20日 (月)
夕食	たまねぎと豚肉の甘辛丼 コールスローサラダ 黄桃ヨーグルト スープ	たまごかけ風ご飯 サバ土佐煮 大根のかに風味あんかけ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	塩ダレチキン 枝豆のふわふわ豆腐 キャベツのコンソメ煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 333Kcal/10.6g/21.0g/25.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/11.5g/17.6g/16.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/15.3g/14.0g/14.3g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません