

11/21～11/27 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21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ 千切り野菜の煮物 もずく みそ汁	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 とろろ みそ汁	赤魚塩焼き カリフラワーのクリーム煮 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	お魚とうふステーキ 大豆トマト煮 なすのなめ茸がけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/6.3g/3.6g/19.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/8.6g/5.1g/13.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 85Kcal/6.2g/2.8g/9.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/8.5g/3.4g/17.4g/1.7g





日付 曜日	11月25日 (土)	11月26日 (日)	11月27日 (月)
朝食	鮭寄せ ふきの煮物 なます みそ汁	厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 オクラの長芋和え みそ汁	ポイルウインナー キャベツの青じそ風味 紫花豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/4.9g/5.2g/14.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/7.0g/4.5g/21.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/7.1g/6.8g/17.3g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません

11/21～11/27 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21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)
昼食	もち麦ご飯 ポークソテー甘辛ソース 里芋の鶏そぼろあんかけ ゆず風味きのこ白和え みそ汁	ミニあごだし五目めし たぬきそば 三角信田煮 マンゴー杏仁	ポークカレー ほうれん草と玉子のソテー フルーツ(柿) オニオンスープ	アジおろし煮 チンゲン菜とペンネのツナ和え とうふ田楽 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 261Kcal/12.7g/10.8g/27.4g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 327Kcal/14.6g/7.7g/50.1g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/7.2g/9.6g/28.1g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/17.1g/6.7g/21.7g/2.2g
				





日付 曜日	11月25日 (土)	11月26日 (日)	11月27日 (月)
昼食	照り焼きチキン 花型しんじょと冬瓜のあんかけ カリフラワーおかか和え みそ汁	さわら西京焼き 豆乳がんも煮 ぜんまいとやしのナムル みそ汁	蓮根とお揚げの炊き込みご飯 和風きのこあんかけハンバーグ 菜の花のピーナッツ和え かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/12.2g/8.5g/26.3g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/17.7g/10.7g/9.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/11.8g/6.3g/21.2g/2.8g
			






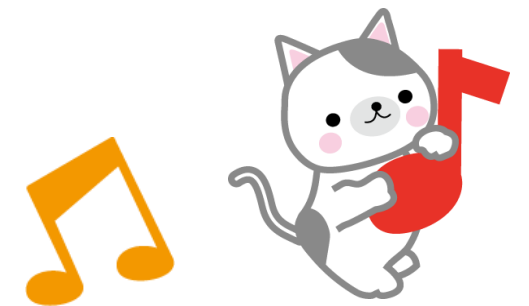
※お米の栄養価は含まれておりません

11/21～11/27 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21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)
夕食	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ コーンスープ	チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のナムル みそ汁	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 かぼちゃサラダ すまし汁	チーズコロッケ あさりとキャベツのだし煮 根菜和風サラダ スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/11.5g/9.7g/18.4g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/10.1g/13.4g/19.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/11.0g/12.5g/24.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 323Kcal/8.1g/18.1g/33.0g/2.8g
				

日付 曜日	11月25日 (土)	11月26日 (日)	11月27日 (月)
夕食	さば塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め ほうれん草の胡麻浸し すまし汁	かにかまチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め アセロラゼリー 中華スープ	イワシ梅醤油煮 高野豆腐煮 スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/17.1g/18.9g/9.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/8.7g/13.3g/28.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/14.4g/13.1g/19.4g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません