





10/31～11/6 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31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)
朝食	チキンピカタ 筍の金平 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	彩り野菜白揚げ 紅あずま甘露煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	赤魚塩焼き 切干大根煮 金時豆 みそ汁	しゅうまい インゲンと豚肉の炒め風 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 118Kcal/6.5g/6.0g/10.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/4.6g/1.0g/20.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/7.8g/2.1g/22.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/8.0g/9.4g/16.4g/1.6g
				





日付 曜日	11月4日 (土)	11月5日 (日)	11月6日 (月)
朝食	アオサしんじょの中華あんかけ 山芋のだし煮 大根葉油揚げ みそ汁	スクランブルエッグ 卵の花炒り煮 なます みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ 小松菜と人参の辛子和え もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.5g/3.3g/17.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/4.8g/7.4g/14.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/4.6g/4.5g/11.7g/1.7g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

10/31～11/6 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31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)
昼食	ハロウィンプレート 茹で野菜～チーズソース～ マンゴープリン コーンスープ	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 冷奴又は温奴 みそ汁	緑黄色野菜玉子よせ～甘酢あん～ ふきと豚肉の味噌煮 春菊の中華和え すまし汁	イワシ梅醤油煮 小松菜とウインナーのソテー カリフラワーフレンチサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302Kcal/9.2g/13.6g/35.5g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/17.9g/13.4g/13.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/8.9g/11.3g/16.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/11.8g/8.5g/15.2g/2.1g
				





日付 曜日	11月4日 (土)	11月5日 (日)	11月6日 (月)
昼食	豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め 山椒正油がけ みそ汁	ポークソテー味噌味 チンゲン菜とかぶの合わせ煮 キャベツのカレー風味和え すまし汁	さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ インゲンの錦糸和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/9.6g/10.7g/23.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/9.7g/8.2g/13.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/12.7g/15.0g/20.1g/2.3g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

10/31～11/6 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31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)
夕食	ホツケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	メンチカツ なす生姜風味煮 おくらとひじきの和え物 中華スープ	サワラ白だし焼き キャベツとしめじのトマト煮込み ポテトサラダ みそ汁	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 ちくわ磯辺天 チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/16.2g/9.0g/15.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/7.8g/17.0g/24.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/15.7g/11.2g/16.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/11.5g/10.8g/19.6g/2.5g
				

日付 曜日	11月4日 (土)	11月5日 (日)	11月6日 (月)
夕食	キャロットライス ビーフシチュー ほうれん草の胡麻浸し	カレー照り焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉のチリソース煮 がんも煮 ブロッコリーのシーザーサラダ オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/5.2g/6.2g/25.8g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/13.1g/9.0g/22.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/18.6g/15.1g/23.0g/3.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません