








3/26～4/1 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)
朝食	香味しゅうまい 人参しりしり ゆずなめこ春雨 みそ汁	オムレツ 牛肉入りれんこん ほうれん草のだし和え～金山寺みそ添え～ みそ汁	ソーセージステーキ ふきの煮物 ごま納豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 きんぴらごぼう おくらとひじきの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/5.5g/7.9g/18.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.1g/4.3g/16.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/10.0g/8.1g/10.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/4.4g/5.3g/15.7g/2.0g
				

日付 曜日	3月30日 (土)	3月31日 (日)	4月1日 (月)
朝食	ミニハンバーグ カリフラワーおかか和え 味付湯葉 みそ汁	アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ みそ汁	さつま揚げ オクラの長芋和え うぐいす豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/7.6g/3.7g/10.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/6.7g/6.3g/13.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/8.4g/4.8g/30.0g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

3/26～4/1 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)
昼食	さわらハーブ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ スープ	ミニ山菜五目ご飯 まろやかカレーうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(ネーブル)	鶏の唐揚げ 青菜と竹輪の煮浸し 冷奴又は温奴 みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 大豆五目煮 切干大根としば漬和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/11.3g/15.9g/26.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/8.1g/7.0g/46.9g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/19.2g/7.6g/21.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/12.4g/18.2g/17.7g/2.6g





日付 曜日	3月30日 (土)	3月31日 (日)	4月1日 (月)
昼食	サバ味噌煮 鶏肉と若布の煮浸し 菜の花のお浸し すまし汁	焼肉ピラフ いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(洋なし缶) みそ汁	鱈の衣揚げ～甘酢あん～ エビ団子と高野豆腐の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 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 238Kcal/14.2g/14.4g/14.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/8.4g/8.3g/24.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/17.2g/6.1g/24.8g/3.1g



※お米の栄養価は含まれておりません

3/26～4/1 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)
夕食	五穀ご飯 たまねぎと豚肉の甘辛煮 野菜入り炒り豆腐 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	黄金カレイ煮付け 三角信田煮 小松菜のしらす和え みそ汁	肉みそ丼 コールスローサラダ いちごジャムヨーグルト スープ	白身魚南蛮漬け ペンのナポリタン風 いんげんのかにかま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/10.9g/14.5g/22.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/17.4g/5.6g/13.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 330Kcal/11.0g/18.6g/30.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/12.4g/10.0g/25.6g/2.3g
				

日付 曜日	3月30日 (土)	3月31日 (日)	4月1日 (月)
夕食	鶏と大根の煮物 野菜コロッケ れんこんマリネ みそ汁	イワシ梅醤油煮 肉団子のチーズカレー煮 ぜんまいともやしのナムル みそ汁	肉じゃが チキンピカタ きゅうりの香味がけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 375Kcal/18.6g/20.9g/27.4g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/14.9g/9.2g/20.7g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/12.8g/13.2g/23.9g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません