








3/19～3/25 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19日 (火) | 3月20日 (水) | 3月21日 (木) | 3月22日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 朝食 | ミートボール おからと竹輪の炒り煮 キャベツのゆず風味 かき玉汁 | 千草玉子焼き 仙台麩と野菜の煮物 おからの胡麻和え みそ汁 | ポイルウインナー 里芋の鶏そぼろあんかけ インゲンの錦糸和え みそ汁 | 豆乳がんも煮 とろろ 春雨中華サラダ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/5.8g/4.9g/12.9g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/6.2g/4.0g/14.8g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/8.6g/7.3g/16.2g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/6.0g/4.8g/18.6g/2.3g |
| |  |  |  |  |





| 日付 曜日 | 3月23日 (土) | 3月24日 (日) | 3月25日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 朝食 | あじさんが焼き 高野の含め煮 大根サラダ みそ汁 | 厚焼玉子 キャベツとかにかまの煮物 白福豆 みそ汁 | しそ入りしんじょ餡かけ なめ茸おろし 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 158Kcal/8.9g/7.3g/14.0g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/7.6g/4.8g/22.6g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/6.7g/3.0g/16.7g/2.2g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません

3/19～3/25 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19日 (火) | 3月20日 (水) | 3月21日 (木) | 3月22日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 昼食 | 五穀ご飯 さわら西京焼き ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 すまし汁 | 筍ごはん 牛肉コロッケ 菜の花ちらし さくらゼリー 鶏だんご汁 | ミートソーススパゲティ カリフラワーのクリーム煮 フルーツ(パイン缶) オニオンスープ | ぶり照り揚げ 白菜の煮びたし ワカメとオクラの酢の物 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/17.0g/7.6g/22.5g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308Kcal/8.5g/13.0g/40.6g/4.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 482Kcal/13.5g/7.1g/91.9g/5.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/13.6g/15.2g/21.4g/2.5g |
| |  |  |  |  |





| 日付 曜日 | 3月23日 (土) | 3月24日 (日) | 3月25日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 昼食 | 十勝風豚皿 かき揚げ さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁 | 発芽玄米ご飯 ニンゴマ味噌煮 焼き餃子 きゅうりのゆかり風味 根菜つみれ汁 | 親子丼 ブロッコリーのガーリック風味 フルーツ(りんご) みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 363Kcal/11.1g/21.9g/30.6g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/12.9g/11.0g/24.1g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/13.3g/9.5g/22.4g/2.9g |
| |  |  |  |




※お米の栄養価は含まれておりません

3/19～3/25 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19日 (火) | 3月20日 (水) | 3月21日 (木) | 3月22日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 夕食 | チキンのBBQソース ワケとカニカマのやわらか煮 マカロニサラダ みそ汁 | 厚揚げと豚肉ののろみ炒め なす生姜風味煮 なます みそ汁 | さば塩焼き ひじきの彩り煮 ピーマンナムル みそ汁 | ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう 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 266Kcal/13.6g/16.3g/16.6g/2.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/8.5g/12.7g/17.7g/3.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/14.0g/17.2g/7.4g/2.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/13.5g/9.1g/23.9g/2.8g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 3月23日 (土) | 3月24日 (日) | 3月25日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 夕食 | エビの和風チャーハン れんこん金平 蒸し鶏サラダ 中華スープ | 牛肉とかぶの煮物 ふき土佐煮 小松菜のお浸し みそ汁 | シルバー照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 なす田楽 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 149Kcal/13.1g/5.6g/11.9g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/9.1g/12.4g/20.4g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/11.9g/7.3g/26.8g/2.0g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません