








3/5～3/11 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5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)
朝食	赤魚塩焼き 紅あずま甘露煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	ポイルウイナー ふきの煮物 モロヘイヤのおかか和え みそ汁	ためき雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	五穀ご飯 ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 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 111Kcal/6.7g/1.5g/18.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/6.7g/6.8g/9.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/3.1g/3.3g/18.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.4g/4.3g/15.5g/1.3g
				





日付 曜日	3月9日 (土)	3月10日 (日)	3月11日 (月)
朝食	磯風味白揚げ 野菜の卵和え 小松菜のしらす和え みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 紫花豆 みそ汁	カニ風味さつま餡かけ さつまいもいとこ煮 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 85Kcal/5.4g/2.6g/11.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/7.8g/9.7g/18.9g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/5.8g/2.8g/21.1g/1.5g
			






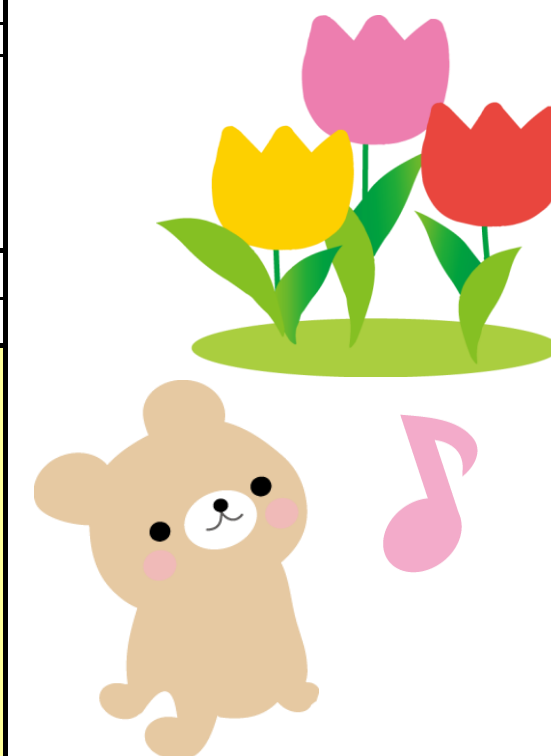
※お米の栄養価は含まれておりません

3/5~3/11 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5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)
昼食	鶏肉の味噌焼き 三角信田煮 とろろ すまし汁	ミニ炊き込みご飯 豚しゃぶおろしのつけうどん 山菜のさっぱり和え フルーツミックス	発芽玄米ご飯 ささみフライ&エビフライ 白菜の中華風ミルク煮 おくらとひじきの和え物 つみれ汁	サバ土佐煮 野菜入り春雨煮 根菜和風サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/15.8g/11.5g/21.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/9.1g/10.7g/45.9g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/11.8g/11.3g/26.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/14.5g/16.8g/20.8g/2.3g
				





日付 曜日	3月9日 (土)	3月10日 (日)	3月11日 (月)
昼食	鶏肉と野菜のハーブ煮 香味しゅうまい チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	イワシ梅醤油煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根としば漬け和え みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ 若竹煮 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 295Kcal/16.0g/15.4g/22.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/14.2g/12.0g/22.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/11.0g/5.8g/26.1g/3.4g
			




※お米の栄養価は含まれておりません

3/5～3/11 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5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)
夕食	アジみりん焼き インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ みそ汁	肉団子と野菜のクリーム煮 小松菜のお浸し カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ほうれん草の胡麻浸し すまし汁	和風牛丼 キャベツのカレー風味和え バナナヨーグルト みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/16.0g/14.2g/10.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/11.1g/13.9g/23.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/20.8g/7.7g/17.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/7.7g/9.9g/22.5g/2.5g
				

日付 曜日	3月9日 (土)	3月10日 (日)	3月11日 (月)
夕食	ぶりみぞれ揚げ 根菜つみれとふきの煮物 うの花サラダ みそ汁	豚肉と野菜のケチャップ炒め スクランブルエッグ ゆずなめこ春雨 コーンスープ	カレイ味噌煮 根菜のごった煮 なすのわさび醤油 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 334Kcal/13.5g/19.3g/26.7g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324Kcal/9.5g/21.1g/26.5g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/18.2g/7.0g/9.9g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません