



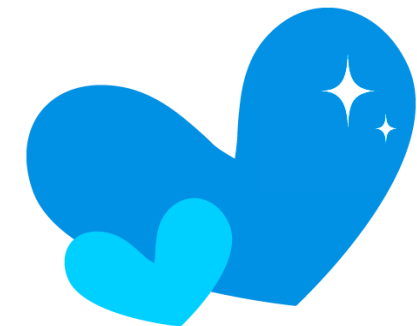


3/12～3/18 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)
朝食	スペイン風オムレツ 味付湯葉 きゅうりの梅風味 みそ汁	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え みそ汁	いわし入りハンバーグ かぼちゃの煮物 塩昆布奴 みそ汁	サンマ煮付け 麩の卵仕立て あおさ納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/5.6g/3.1g/9.1g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/8.8g/3.3g/19.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/11.3g/4.8g/19.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/10.6g/7.2g/12.0g/1.8g
				



日付 曜日	3月16日 (土)	3月17日 (日)	3月18日 (月)
朝食	目玉焼き じゃが芋トマト煮 野菜の甘酢和え みそ汁	鮭寄せ いんげんと木耳の炒め煮 もずく みそ汁	野菜丸天 切干大根のコンソメ風味 三色豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/4.2g/1.7g/21.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/6.0g/6.2g/15.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/7.6g/2.5g/20.7g/1.8g
			






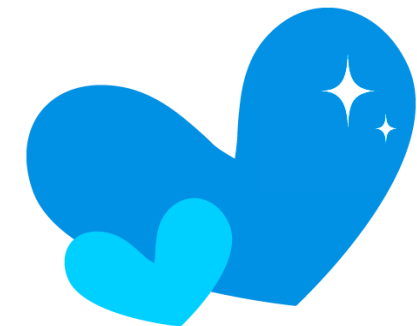
※お米の栄養価は含まれておりません

3/12～3/18 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12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)
昼食	ミニ菜めし たぬきそば コールスローサラダ フルーツ(黄桃缶)	野菜と豚肉の辛みそ炒め かぶと竹輪の含め煮 チンゲン菜のナムル すまし汁	オムレットとカルボナーラライス レンコンマリネ パニラムース スープ	シルバー白醤油焼き キャベツとベーコンのソテー ほうれん草ツナ煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/9.4g/10.1g/48.3g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/7.6g/12.2g/19.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/6.4g/12.4g/25.2g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/13.2g/5.8g/15.0g/2.1g
				

日付 曜日	3月16日 (土)	3月17日 (日)	3月18日 (月)
昼食	チキンカツ ビーフンと野菜の炒め煮風 春菊の中華和え みそ汁	たまごかけ風ご飯 赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 キャベツサラダサウザン風 すまし汁	マーボー豆腐 たけのこの煮物 チンゲン菜の彩り生姜和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/11.6g/14.8g/29.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/13.7g/11.3g/11.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/12.5g/7.7g/21.9g/3.4g
			






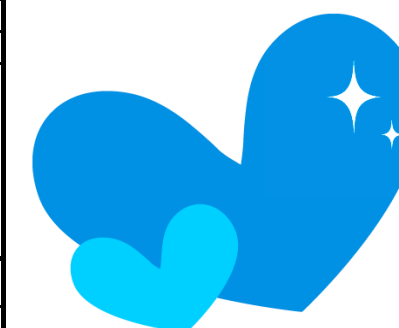
※お米の栄養価は含まれておりません

3/12～3/18 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12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)
夕食	照り焼きチキン 大豆トマト煮 いんげんの胡麻よごし みそ汁	さば煮付け じゃが芋のそぼろ煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	ポークソテーBBQソース 春雨の高菜炒め オクラと湯葉のお浸し みそ汁	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め ブロッコリーのシーザーサラダ わかめスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/13.2g/9.9g/24.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/10.1g/11.4g/15.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/15.7g/15.5g/18.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/9.3g/13.6g/14.2g/2.5g
				

日付 曜日	3月16日 (土)	3月17日 (日)	3月18日 (月)
夕食	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁	ポークハヤシ 千切り野菜の煮物 マンゴー杏仁 スープ	白身魚のフリッター～青じそドレかけ～ 里芋の小エビあんかけ 大根葉油揚げ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/15.2g/6.7g/30.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/7.5g/13.6g/31.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/11.9g/8.7g/27.3g/2.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません