





# 4/2～4/8 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)
朝食	スクランブルエッグ 筍の金平 インゲンの胡麻よごし 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 120Kcal/5.1g/6.6g/12.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/4.6g/1.0g/19.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.2g/2.0g/22.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/8.0g/8.5g/14.7g/1.6g
				





日付 曜日	4月6日 (土)	4月7日 (日)	4月8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	スペイン風オムレツ 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ 豚肉とキャベツのうま煮 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 112Kcal/5.4g/3.2g/16.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/4.4g/4.2g/14.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/5.6g/5.7g/11.0g/1.7g
			





※お米の栄養価は含まれておりません

# 4/2～4/8 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 クリーミーベーコンポテト フルーツ(白桃缶) コーンスープ	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 キャベツと油揚げの煮物 みそ汁	焼きそば チンゲン菜のナムル フルーツ(みかん缶) みそ汁	うに風味かけご飯 白身フライ 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 267Kcal/7.7g/11.7g/31.8g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/15.2g/11.9g/13.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 457Kcal/9.7g/13.6g/70.6g/4.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314Kcal/12.0g/19.2g/24.2g/2.7g
				


日付 曜日	4月6日 (土)	4月7日 (日)	4月8日 (月)
昼食	五穀ご飯 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 からし菜の和え物 みそ汁	ポークソテー味噌味 花天と大根の煮物 小松菜のカニカマ和え すまし汁	サワラ白だし焼き かぶのクリーム煮 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 257Kcal/10.4g/10.9g/29.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/11.9g/6.8g/14.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/17.2g/8.9g/9.9g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 4/2～4/8 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 小松菜と人参の辛子和え つみれ汁	わかめご飯 かに玉チリソース ふきと豚肉の味噌煮 ポテトサラダ すまし汁	豚肉の葱塩ソース えび入りピーマン 春菊の中華和え 中華スープ
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 216Kcal/8.4g/11.1g/21.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/8.6g/13.6g/21.7g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/13.4g/9.8g/20.6g/2.9g
				

日付 曜日	4月6日 (土)	4月7日 (日)	4月8日 (月)
夕食	キャロットライス ビーフシチュー キャベツのごま和え	カレー照り焼き 里芋の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	チキンロイヤル 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 184Kcal/4.5g/6.7g/26.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/11.4g/8.5g/21.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/15.5g/11.6g/22.6g/3.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません