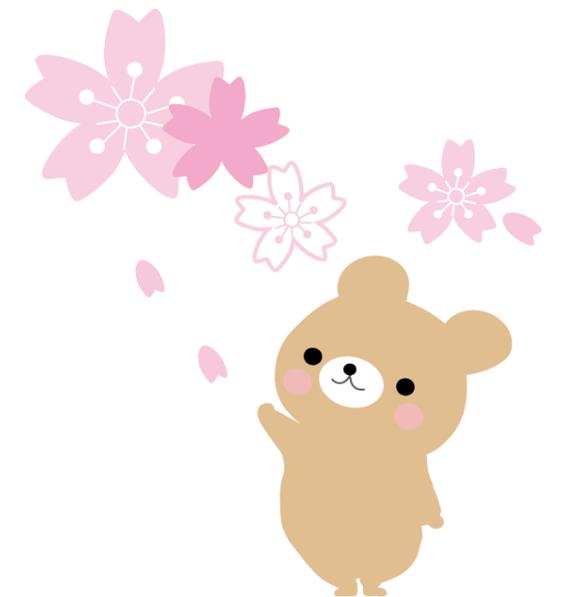


4.9～4.15 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付 曜日 | 4月9日 (火) | 4月10日 (水) | 4月11日 (木) | 4月12日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 朝食 | クッパ風 さつまいもいとこ煮 ほうれん草の胡麻浸し | 野菜のつくね巻き 野菜入り春雨煮 きゅうりのツナマヨコーン みそ汁 | あじさんが焼き 切昆布大豆煮 なめこおろし みそ汁 | 磯風味白揚げ たけのこの煮物 モロヘイヤの和え物 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/3.7g/1.6g/20.7g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/10.7g/5.8g/21.2g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/9.5g/6.5g/16.7g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 69Kcal/5.0g/1.4g/10.4g/1.9g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 4月13日 (土) | 4月14日 (日) | 4月15日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 朝食 | サンマ煮付け かぼちゃの煮物 キャベツのカレー風味和え みそ汁 | カニ風味さつま餡かけ なます 三色豆 みそ汁 | 目玉焼き チンゲン菜の彩り生姜和え ふきの酢みそ和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/5.4g/5.1g/18.2g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/6.8g/1.5g/22.8g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/4.7g/3.8g/15.4g/1.7g |
| |  |  |  |



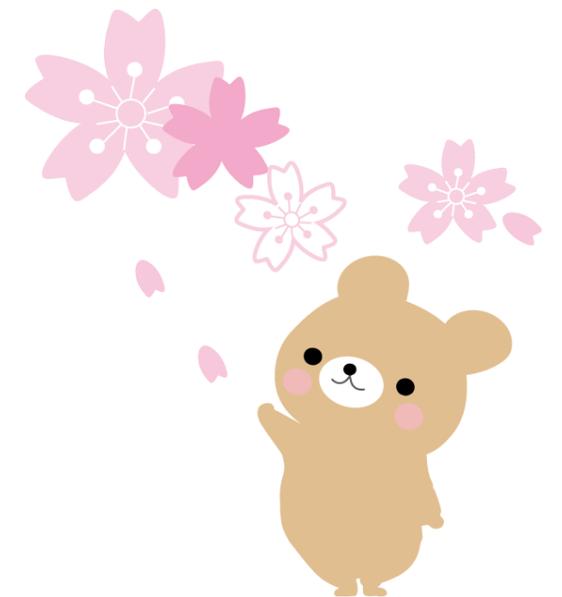
※お米の栄養価は含まれておりません

4.9～4.15 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9日 (火) | 4月10日 (水) | 4月11日 (木) | 4月12日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 昼食 | 発芽玄米ご飯 肉団子和風うま煮 千草玉子焼き 菜の花ピーナッツ和え みそ汁 | ぶりみぞれ揚げ ひじき煮 とろろ みそ汁 | 豚肉の生姜風味 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 チンゲン菜のかにかま和え スープ | ミニ菜めし けんちんきしめん 小松菜のしらす和え フルーツミックス |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/14.5g/11.9g/22.5g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/12.0g/14.1g/24.0g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 374Kcal/14.7g/21.6g/21.4g/3.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/9.4g/7.0g/48.5g/4.1g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 4月13日 (土) | 4月14日 (日) | 4月15日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 昼食 | 豆腐のオイスターあんかけ えびフリッター ゆずなめこ春雨 みそ汁 | さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 ごぼうサラダ かき玉汁 | やきとり丼 なすの山椒風味 フルーツ(パイン缶) みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/10.2g/9.0g/24.1g/2.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/13.0g/11.1g/25.0g/2.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/21.8g/9.1g/23.7g/2.7g |
| |  |  |  |



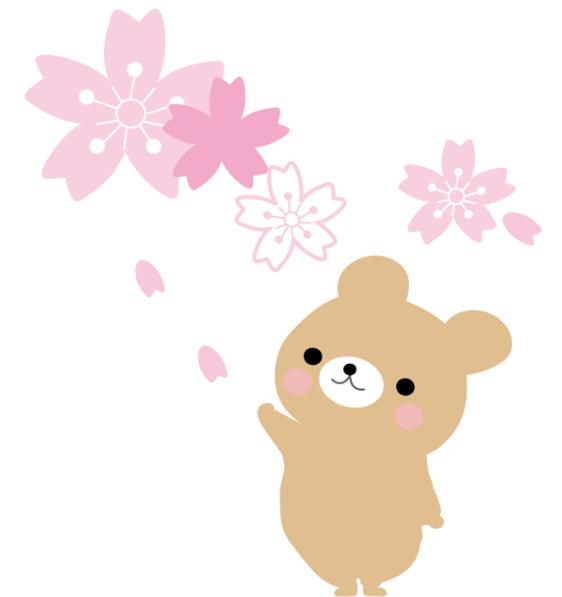
※お米の栄養価は含まれておりません

4.9～4.15 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9日 (火) | 4月10日 (水) | 4月11日 (木) | 4月12日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 夕食 | サケチーズ衣焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し すまし汁 | 牛肉とごぼうの柳川風丼 小松菜のお浸し ヨーグルト みそ汁 | 赤魚粕漬焼き キャベツとしめじのトマト煮込み マカロニサラダ みそ汁 | 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 春菊のだし和え 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 232Kcal/14.2g/12.3g/15.8g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/10.0g/5.5g/25.6g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/12.3g/9.8g/18.6g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/15.7g/8.9g/11.4g/2.0g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 4月13日 (土) | 4月14日 (日) | 4月15日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 夕食 | マトウダイバター焼き 野菜の卵和え おくらの胡麻和え みそ汁 | とんかつ 菜の花の甘辛煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁 | アジみりん焼き 若竹煮 さつま芋のサラダ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/16.4g/5.7g/12.0g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315Kcal/14.4g/19.0g/22.7g/2.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/17.1g/6.8g/28.6g/2.3g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません