








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井 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