

# 4.16～4.22 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16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)
朝食	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁	いわし入りハンバーグ 筍と椎茸の当座煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	アジ西京焼き ふき土佐煮 ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	スクランブルエッグ 切干大根のコンソメ風味 ゆかり納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	160Kcal/8.2g/9.1g/11.7g/1.9g	97Kcal/6.7g/2.7g/12.7g/1.7g	65Kcal/5.4g/1.1g/10.3g/1.9g	147Kcal/8.2g/8.4g/11.2g/2.1g
				

日付 曜日	4月20日 (土)	4月21日 (日)	4月22日 (月)
朝食	野菜丸天 高野の含め煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	かぶと竹輪の含め煮 蒸し鶏サラダ 白福豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 ひじき蓮根 春菊の中華和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	123Kcal/6.5g/2.5g/19.5g/1.9g	110Kcal/7.1g/2.6g/15.6g/1.5g	118Kcal/4.7g/4.8g/14.7g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 4.16～4.22 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16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)
昼食	シルバー白醤油焼き 麩の卵仕立て オクラの長芋和え みそ汁	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオイスターソース炒め 菜の花ちらし すまし汁	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ 根菜つみれ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 春雨の高菜炒め ほうれん草のなめ茸がけ 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 178Kcal/13.7g/6.1g/16.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/11.6g/16.0g/15.2g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 365Kcal/15.3g/21.7g/27.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/11.6g/8.0g/24.3g/3.3g
				

日付 曜日	4月20日 (土)	4月21日 (日)	4月22日 (月)
昼食	白身魚のフリッター 人参しりしり 菜の花の胡麻よごし みそ汁	そぼろ丼 エビフライ りんごジャムヨーグルト みそ汁	メバル西京焼き じゃが芋トマト煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え 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 217Kcal/11.5g/11.8g/18.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/12.6g/13.1g/23.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/16.9g/6.8g/19.7g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 4.16～4.22 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16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)
夕食	五穀ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 ごぼうの旨煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	ミニ地鶏釜めしご飯 きつねうどん いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(バナナ)	ささみフライ&ミニバーグ さつまいもと豚肉の煮物 ピーマンナムル みそ汁	カレイの味噌煮 山芋のそぼろ煮 レンコンマリネ 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 193Kcal/9.8g/8.3g/21.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/8.6g/4.8g/47.3g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/10.8g/15.0g/31.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/17.5g/7.3g/23.9g/2.1g
				

日付 曜日	4月20日 (土)	4月21日 (日)	4月22日 (月)
夕食	ポークソテー甘辛ソース 千切り野菜の煮物 コールスローサラダ 中華スープ	サバ土佐煮 大根のかに風味あんかけ ぜんまいともやしのナムル みそ汁	塩ダレチキン キャベツのコンソメ煮 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 261Kcal/10.1g/15.4g/18.5g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/11.5g/13.6g/14.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/14.8g/11.9g/13.2g/2.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません