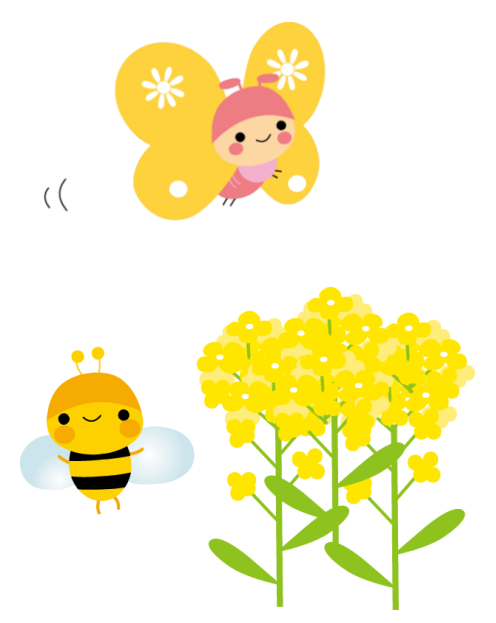


4.23～5.1 朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)
朝食	しそ入りしんじょ鮎かけ 筍の金平 もずく みそ汁	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 ほうれん草ツナ煮 みそ汁	赤魚塩焼き カリフラワーのクリーム煮 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	三角信田煮 大豆トマト煮 小松菜のしらす和え みそ汁	鮭寄せ ふきの煮物 茹で野菜のゆずみそがけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.0g/3.4g/13.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/8.1g/5.3g/8.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 86Kcal/6.3g/2.8g/9.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/11.9g/7.3g/14.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/5.4g/5.5g/14.3g/1.8g

日付 曜日	4月28日 (日)	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)
朝食	厚焼き玉子 ピーマンと野菜の炒め煮風 インゲンのカニカマ和え みそ汁	ポイルウインナー 高野豆腐煮 紫花豆 みそ汁	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ チンゲン菜の彩り生姜和え みそ汁	香味しゅうまい 春菊のだし和え 味付湯葉 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/7.2g/4.4g/23.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/10.0g/8.5g/15.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/6.6g/3.3g/10.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/8.2g/7.6g/12.4g/1.4g



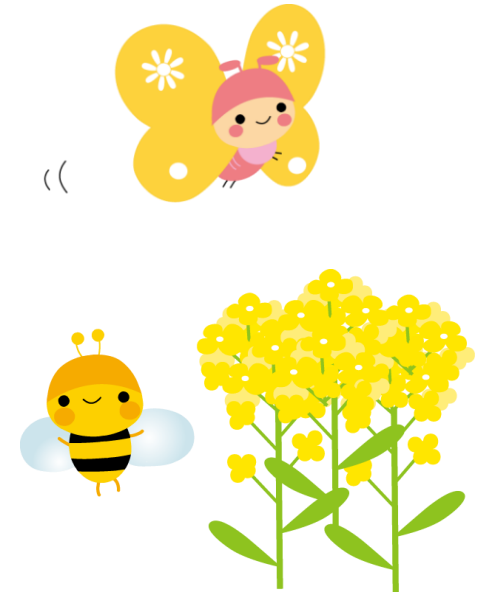
※お米の栄養価は含まれておりません

4.23～5.1 昼食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)
昼食	十勝風豚血 里芋の鶏そぼろあんかけ 白和え みそ汁	五穀ご飯 アジおろし煮 紅あずま甘露煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	たぬきそば あさりとキャベツのだし煮 マンゴー杏仁	ポークカレー チンゲン菜とペンネのツナ和え フルーツ(黄桃缶) スープ	照り焼きチキン 焼き餃子 ほうれん草と玉子のソテー みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319Kcal/14.1g/19.6g/20.2g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/12.9g/2.9g/26.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 419Kcal/15.9g/5.1g/78.1g/4.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/10.5g/9.9g/32.8g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/14.5g/10.7g/23.8g/2.7g






日付 曜日	4月28日 (日)	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)
昼食	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁	和風きのこあんかけハンバーグ 仙台麩と野菜の煮物 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 とろろ みそ汁	肉みそ丼 さつま芋と豆のハーベスト風味 フルーツ(洋なし缶) 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 170Kcal/12.9g/6.5g/15.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/12.0g/6.4g/26.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/11.6g/6.2g/26.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/11.0g/11.5g/26.9g/2.6g







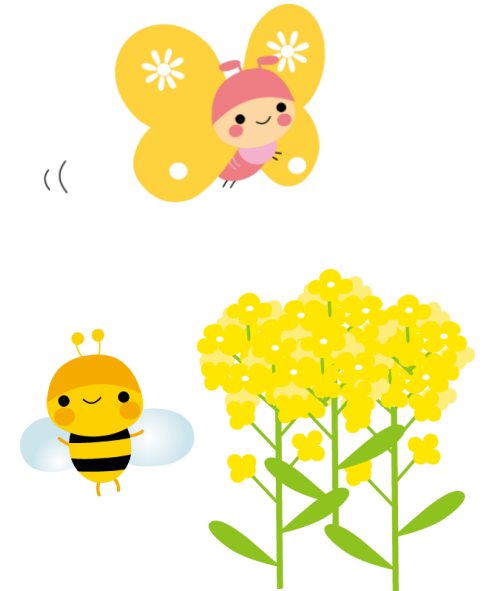
※お米の栄養価は含まれておりません

4.23～5.1 夕食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)
夕食	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ コーンスープ	テキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のナムル みそ汁	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 かぼちゃサラダ すまし汁	チーズコロッケ ゼンマイの煮物 根菜和風サラダ みそ汁	さば塩焼き かぶと人参のスープ煮 梅奴 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/11.5g/9.7g/18.4g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 334Kcal/11.8g/21.5g/24.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/10.7g/13.0g/23.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335Kcal/9.0g/19.7g/31.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/19.4g/19.9g/8.7g/2.9g
					

日付 曜日	4月28日 (日)	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)
夕食	コーンチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め フルーツ(キウイフルーツ) みそ汁	さわら西京焼き キャベツとグリル野菜のソテー スパゲティサラダ かき玉汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 小松菜のお浸し じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 キャベツのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/8.1g/13.6g/19.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/16.3g/15.0g/15.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/8.7g/11.9g/20.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/13.1g/19.0g/19.8g/2.3g
				



※お米の栄養価は含まれておりません