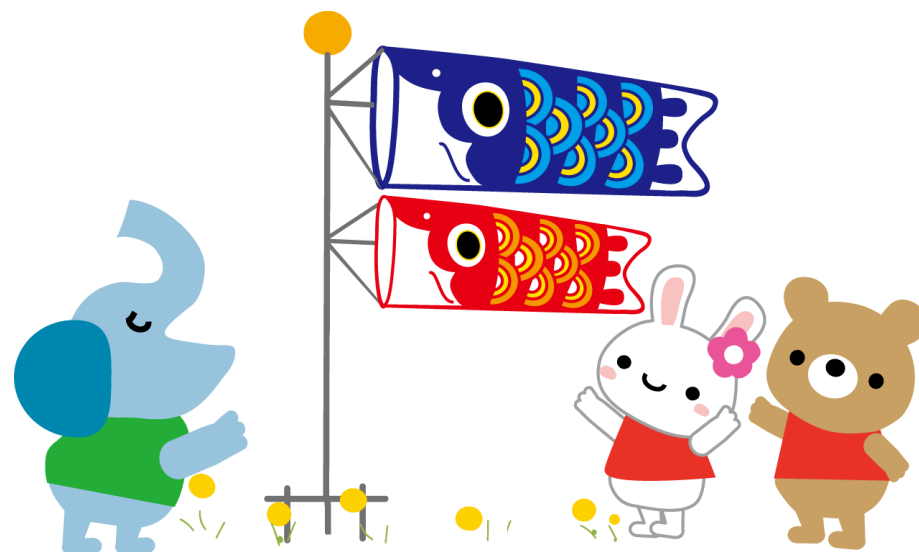


5/2～5/7 朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)
朝食	ミートボール れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁	スペイン風オムレツ なす生姜風味煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	野菜のつくね巻き ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	さつま揚げ なすのおかかまぶし 大根葉油揚げ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/6.9g/3.5g/27.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/4.2g/3.1g/11.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/8.5g/3.6g/14.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/7.9g/4.8g/17.2g/1.8g





日付 曜日	5月6日 (月)	5月7日 (火)
朝食	スクランブルエッグ 冷奴又は温奴 野菜の甘酢和え みそ汁	あじさんが焼き 大豆五目煮 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 160Kcal/9.7g/8.4g/12.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/9.6g/6.6g/20.5g/1.8g





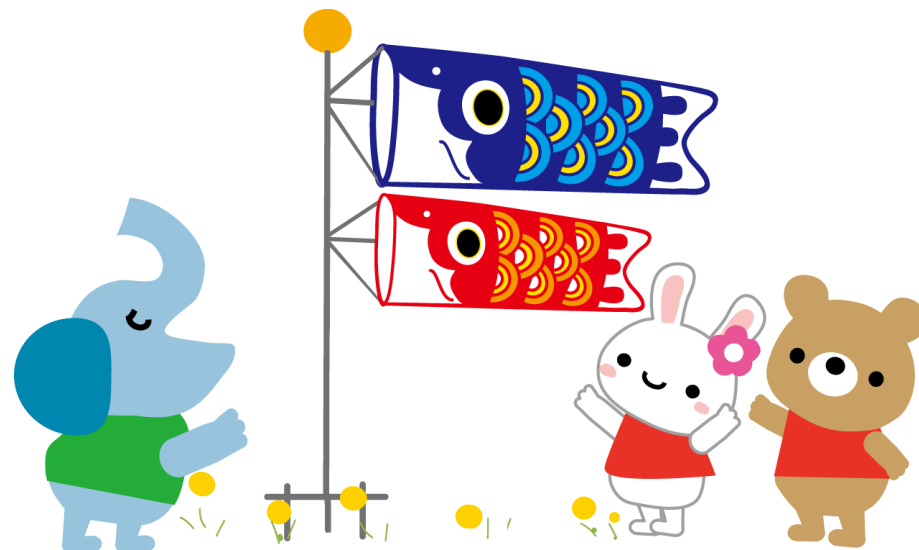
※お米の栄養価は含まれておりません

5/2～5/7 昼食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)
昼食	さば煮付け かき揚げ カリフラワーフレンチサラダ すまし汁	チキンのBBQソース 白菜とひき肉の味噌炒め いんげんの胡麻よごし つみれ汁	シルバー照り焼き 親子煮風 オクラと湯菜のお浸し みそ汁	じゃがツナコーンのさっぱり飯 鶏の唐揚げ ゆずなめこ春雨 フルーツ(りんご缶) みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/11.2g/17.5g/19.1g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/13.7g/12.9g/15.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/18.4g/9.8g/14.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/15.7g/7.5g/37.2g/2.7g
				





日付 曜日	5月6日 (月)	5月7日 (火)
昼食	黄金カレイ煮付け ふろふき大根 ほうれん草の胡麻浸し きのこ汁	厚揚げと豚肉の煮物 えび天ぷら 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 122Kcal/11.9g/2.2g/15.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 360Kcal/18.8g/23.5g/17.5g/2.7g
		





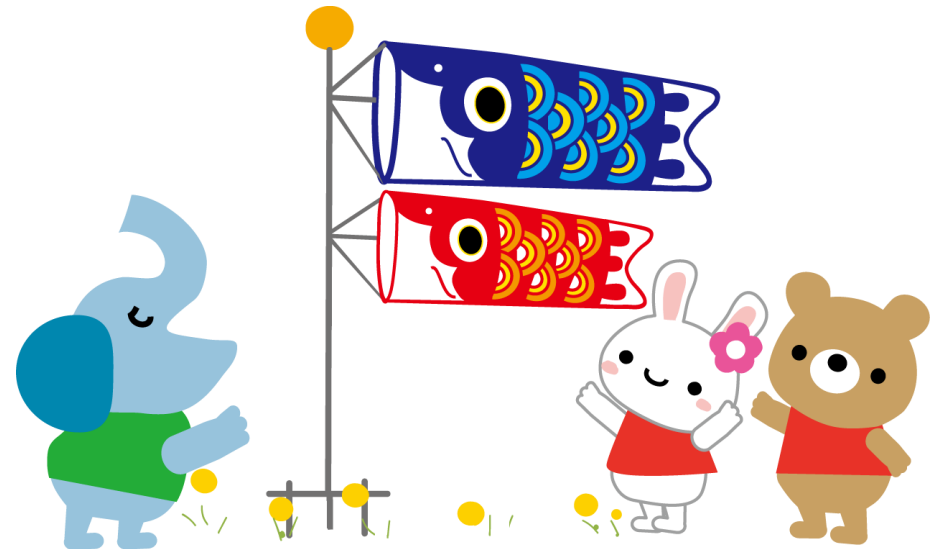
※お米の栄養価は含まれておりません

5/2～5/7 夕食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)
夕食	肉じゃが からし菜の和え物 きゅうりのちりめん卸し みそ汁	鱈の衣揚げ かぼちゃのクリーミー仕立て チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 アセロラゼリー オニオンスープ	さわらハーブ衣焼き キャベツとカニカマの煮物 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/8.0g/8.2g/26.5g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/12.1g/6.8g/21.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/9.5g/0.7g/44.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/11.6g/14.1g/19.2g/2.0g
				

日付 曜日	5月6日 (月)	5月7日 (火)
夕食	牛焼肉皿 カレーコロッケ 青菜と竹輪の煮浸し みそ汁	ニシン照り煮 きんぴらごぼう キャベツサラダサウザン風 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 317Kcal/12.2g/16.7g/27.2g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/10.6g/11.5g/19.3g/2.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません