





# 5/28～6/3 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)
朝食	スペイン風オムレツ 味付湯葉 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え みそ汁	いわし入りハンバーグ かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻よごし みそ汁	サンマ煮付け 麩の卵仕立て あおさ納豆 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
	98Kcal/6.2g/4.1g/9.6g/1.3g	139Kcal/8.8g/3.3g/19.5g/2.0g	141Kcal/6.9g/3.3g/21.9g/1.7g	155Kcal/10.6g/7.2g/12.0g/1.8g
				

日付 曜日	6月1日 (土)	6月2日 (日)	6月3日 (月)
朝食	目玉焼き じゃが芋トマト煮 春菊の中華和え みそ汁	鮭寄せ 千切り野菜の煮物 もずく みそ汁	野菜丸天 切干大根のコンソメ風味 三色豆 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
	112Kcal/5.0g/2.5g/18.5g/1.7g	154Kcal/6.8g/6.1g/17.8g/2.0g	133Kcal/7.8g/2.5g/21.4g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません



# 5/28～6/3 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)
昼食	ミニ菜めし 茶そば コールスローサラダ フルーツ(黄桃缶)	野菜と豚肉の辛みそ炒め かぶと竹輪の含め煮 大豆とえんどう豆の和風サラダ すまし汁	さば塩焼き 大根のかに風味あんかけ チンゲン菜のナムル みそ汁	卵と鶏そぼろの銀あん丼 キャベツとベーコンのソテー フルーツ(キウイフルーツ) みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314Kcal/7.9g/9.9g/48.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/10.6g/14.3g/22.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/13.7g/15.5g/10.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/9.8g/9.3g/24.9g/2.6g

日付 曜日	6月1日 (土)	6月2日 (日)	6月3日 (月)
昼食	チキンカツ ビーフンと野菜の炒め煮風 かぶの梅和え みそ汁	たまごかけ風ご飯 赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 キャベツサラダサウザン風 すまし汁	マーボー豆腐 たけのこの煮物 チンゲン菜の彩り生姜和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/10.9g/14.0g/29.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/13.7g/11.3g/11.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/12.5g/7.7g/21.9g/3.4g








※お米の栄養価は含まれておりません



# 5/28～6/3 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)
夕食	鶏肉とピーマンの甘酢和え なす生姜風味煮 きゅうりとちりめん昆布 みそ汁	発芽玄米ご飯 シルバー白醤油焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	ポークソテーBBQソース 春雨の高菜炒め オクラと湯葉のお浸し みそ汁	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 野菜の甘酢和え ワンタンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/11.4g/7.8g/20.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/12.9g/8.0g/18.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/15.7g/15.5g/18.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/9.2g/11.2g/21.9g/2.3g
				

日付 曜日	6月1日 (土)	6月2日 (日)	6月3日 (月)
夕食	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁	ドライカレー いんげんと木耳の炒め煮 スープ マンゴー杏仁	白身魚のフリッター～青じそドレかけ～ 里芋の小エビあんかけ 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 238Kcal/15.2g/6.7g/30.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/13.2g/11.2g/24.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/11.7g/8.7g/26.6g/2.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません