

5/21～5/27 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21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)
朝食	赤魚塩焼き 紅あずま甘露煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	ポイルウイナー ふきの煮物 モロヘイヤの和え物 みそ汁	ためき雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	五穀ご飯 ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/6.6g/1.4g/18.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/6.7g/6.9g/10.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/3.1g/3.3g/17.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.4g/4.3g/15.5g/1.3g
				

日付 曜日	5月25日 (土)	5月26日 (日)	5月27日 (月)
朝食	磯風味白揚げ 野菜の卵和え ほうれん草ツナ煮 みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 紫花豆 みそ汁	カニ風味さつま餡かけ さつまいもいとこ煮 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 90Kcal/4.9g/2.7g/12.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/8.3g/9.7g/19.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/5.8g/2.8g/21.1g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

5/21～5/27 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21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)
昼食	和風牛丼 エビサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ミニ炊き込みご飯 スタミナうどん 山菜のさっぱり和え ヨーグルト	発芽玄米ご飯 ささみフライ&エビフライ 白菜の中華風ミルク煮 おくらとひじきの和え物 スープ	サバ土佐煮 野菜入り春雨煮 とろろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/8.9g/12.2g/27.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347Kcal/12.0g/11.1g/45.4g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/9.7g/10.3g/25.6g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/13.8g/13.7g/20.3g/2.5g
				

日付 曜日	5月25日 (土)	5月26日 (日)	5月27日 (月)
昼食	鶏肉と野菜のハーブ煮 香味しゅうまい なすのわさび醤油 みそ汁	鮭とコーンの葱みれ丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根としば漬け和え みそ汁	豆腐の高菜野菜あんかけ インゲンと豚肉の炒め風 からし菜の和え物 つみれ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/16.1g/15.1g/22.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/12.4g/10.4g/22.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/13.5g/12.6g/17.4g/2.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

5/21～5/27 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21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)
夕食	イワシ梅醤油煮 三角信田煮 ごぼうサラダ みそ汁	肉団子と野菜のクリーム煮 小松菜のお浸し カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ほうれん草の胡麻浸し すまし汁	豚肉のオイスター丼 キャベツのカレー風味和え 中華スープ フルーツ(バナナ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/15.5g/13.3g/20.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/10.9g/13.9g/23.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/20.7g/7.7g/17.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/5.6g/10.5g/23.1g/2.7g
				

日付 曜日	5月25日 (土)	5月26日 (日)	5月27日 (月)
夕食	ぶりみぞれ揚げ 根菜つみれとふきの煮物 うの花サラダ みそ汁	豚肉と野菜のケチャップ炒め カレーコロケ ゆずなめこ春雨 オニオンスープ	さわら味噌煮 根菜のごった煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 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 336Kcal/13.8g/19.3g/27.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307Kcal/8.3g/19.6g/26.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/16.1g/11.3g/14.1g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません