

6/25～7/1 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)
朝食	クッパ風 さつまいもいとこ煮 ほうれん草の胡麻浸し	ミニハンバーグ 野菜入り春雨煮 きゅうりのツナマヨコーン みそ汁	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 なめこおろし みそ汁	磯風味白揚げ たけのこの煮物 モロヘイヤの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/3.7g/1.6g/20.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/8.2g/5.1g/19.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/11.2g/6.7g/16.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 70Kcal/4.9g/1.4g/10.5g/1.9g





日付 曜日	6月29日 (土)	6月30日 (日)	7月1日 (月)
朝食	赤魚塩焼き かぼちゃの煮物 キャベツのカレー風味和え みそ汁	カニ風味さつま餡かけ 小松菜のお浸し 三色豆 みそ汁	目玉焼き オクラの胡麻和え 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 114Kcal/6.0g/2.2g/17.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/6.4g/1.3g/19.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/5.5g/2.2g/20.8g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません

6/25～7/1 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)
昼食	肉団子和風うま煮 野菜コロッケ 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	ぶりみぞれ揚げ ひじき煮 とろろ みそ汁	とんかつ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 チンゲン菜のかにかま和え 中華スープ	ミニ菜めし 青じそ風味のぶっかけきしめん 小松菜のしらす和え フルーツミックス
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/12.0g/15.0g/23.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/12.3g/14.1g/23.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/15.3g/17.8g/24.7g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/8.4g/3.4g/46.3g/4.3g
				





日付 曜日	6月29日 (土)	6月30日 (日)	7月1日 (月)
昼食	豆腐のオイスターあんかけ えびフリッター ゆずなめこ春雨 水餃子スープ	夏越ご飯 根菜つみれとふきの煮物 ごぼうサラダ みそ汁 りんごジャムヨーグルト	やきとり皿 白菜の中華風ミルク煮 なすの山椒風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/10.4g/9.8g/30.2g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 341Kcal/9.3g/14.9g/45.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/20.9g/9.9g/18.1g/3.0g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

6/25～7/1 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)
夕食	発芽玄米ご飯 赤魚粕漬焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し かき玉汁	牛肉とごぼうの柳川風丼 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	カレイ照焼き キャベツとしめじのトマト煮込み マカロニサラダ みそ汁	鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 春菊のだし和え 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 178Kcal/13.4g/6.7g/15.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/6.9g/7.4g/25.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/11.8g/8.7g/21.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/13.8g/8.7g/12.3g/2.0g
				

日付 曜日	6月29日 (土)	6月30日 (日)	7月1日 (月)
夕食	マトウダイバター焼き 野菜の卵和え インゲンの胡麻よごし みそ汁	豚肉の生姜風味 じゃが芋と竹輪の照り煮 ブロッコリーのガーリック風味 スープ	さわら味噌煮 菜の花の甘辛煮 さつま芋のサラダ 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 165Kcal/16.1g/5.4g/11.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 359Kcal/12.8g/18.8g/25.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/14.5g/11.2g/28.5g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません