








6/11～6/17 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11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)
朝食	磯風味白揚げ 人参しりしり 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	オムレツ 牛肉入りれんこん ほうれん草のだし和え～のり佃添え～ みそ汁	ソーセージステーキ ふきの煮物 ごま納豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 きんぴらごぼう かぼちゃサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.5g/4.7g/13.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/7.0g/4.1g/14.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/9.9g/8.1g/10.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/4.2g/9.8g/21.0g/1.9g
				





日付 曜日	6月15日 (土)	6月16日 (日)	6月17日 (月)
朝食	肉団子のチーズカレー煮 カリフラワーおかか和え 味付湯葉 みそ汁	アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ みそ汁	さつま揚げ なます うぐいす豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/10.0g/6.0g/18.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/6.9g/6.3g/15.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/7.9g/4.7g/29.9g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

6/11～6/17 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11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)
昼食	さわらハーブ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ スープ	ミニ山菜五目ご飯 さっぱり梅うどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(ネーブル)	たまねぎと豚肉の甘辛煮 青菜と竹輪の煮浸し いんげんのかにかま和え みそ汁	メンチカツ 鶏肉と若布の煮浸し 切干大根としば漬和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/11.6g/16.3g/23.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/6.2g/3.1g/42.1g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/12.0g/13.4g/17.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/12.5g/20.4g/22.1g/2.6g
				





日付 曜日	6月15日 (土)	6月16日 (日)	6月17日 (月)
昼食	さば味噌煮 大豆五目煮 小松菜のしらす和え すまし汁	麥わり豆ごはん 焼肉とうふ いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	鱈の衣揚げ～甘酢あん～ エビ団子と高野豆腐の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/14.3g/13.5g/15.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312Kcal/17.1g/14.2g/29.4g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/17.7g/6.0g/26.5g/3.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

6/11～6/17 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11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)
夕食	五穀ご飯 肉みそ野菜 野菜入り炒り豆腐 ゆずなめこ春雨 みそ汁	黄金カレイ煮付け 三角信田煮 小松菜のお浸し みそ汁	チキンカレー コールスローサラダ いちごジャムヨーグルト 豆乳スープ	白身魚南蛮漬け ペンネのナポリタン風 チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/9.6g/11.7g/22.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/16.4g/5.4g/13.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 322Kcal/9.0g/17.0g/34.1g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/12.0g/11.6g/25.3g/2.5g
				

日付 曜日	6月15日 (土)	6月16日 (日)	6月17日 (月)
夕食	鶏肉と大根のサムゲタン風 モロヘイヤの和え物 れんこんマリネ 中華スープ	イワシ梅醤油煮 白菜とひき肉の味噌炒め おくらとひじきの和え物 すまし汁	肉じゃが チキンピカタ きゅうりの塩昆布添え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/15.0g/10.9g/19.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/11.6g/6.2g/14.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/12.6g/12.9g/23.2g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません