



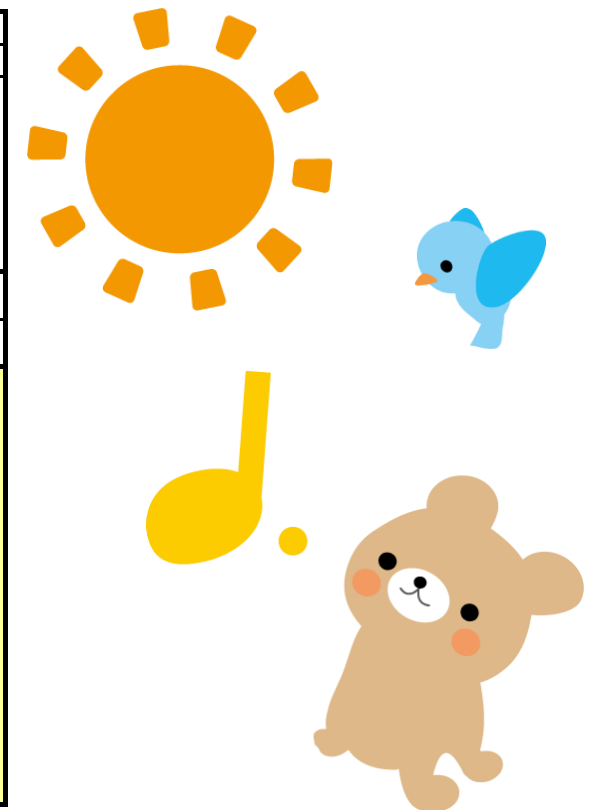


6/18～6/24 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)
朝食	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風 みそ汁	彩り野菜白揚げ 紅あずま甘露煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	蒸し鶏サラダ 切干大根煮 金時豆 みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 山芋のだし煮 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 104Kcal/4.7g/5.9g/9.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/4.6g/1.0g/19.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/8.6g/4.0g/24.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.1g/3.0g/18.2g/1.7g
				





日付 曜日	6月22日 (土)	6月23日 (日)	6月24日 (月)
朝食	しゅうまい ブロッコリーのシーザーサラダ 大根葉油揚げ みそ汁	コーンピースオムレツ 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ 豚肉とキャベツのうま煮 もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/6.4g/5.9g/14.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/5.3g/4.1g/15.1g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/5.6g/5.7g/11.0g/1.7g
			






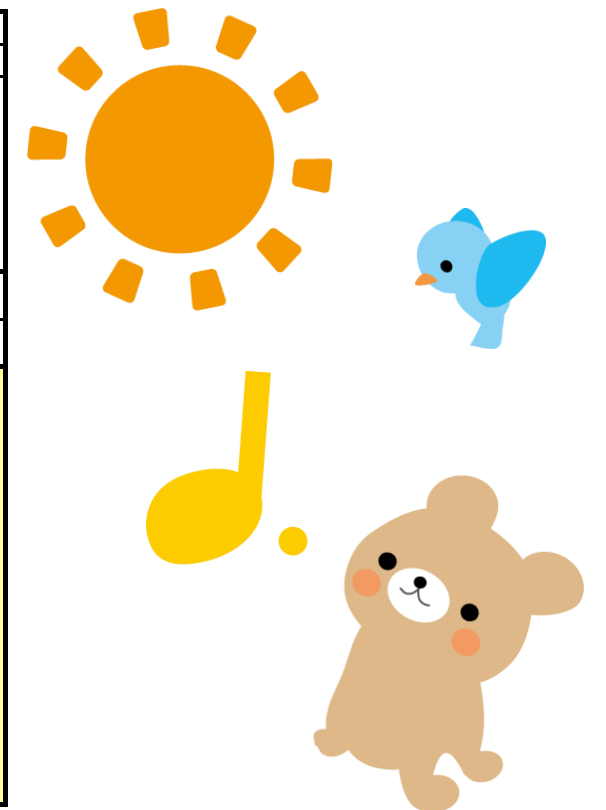
※お米の栄養価は含まれておりません

6/18～6/24 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18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 クリーミーベーコンポテト コーンスープ アセロラゼリー	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 キャベツと油揚げの煮物 みそ汁	ミートパスタ インゲンと豚肉の炒め風 スープ フルーツ(みかん缶)	甘酢生姜の炊き込みご飯 豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ 小松菜とウインナーのソテー みそ汁 フルーツ(白桃缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/7.4g/11.7g/34.7g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/13.8g/11.8g/14.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 514Kcal/15.0g/11.9g/86.7g/5.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/10.2g/11.9g/30.0g/2.9g
				





日付 曜日	6月22日 (土)	6月23日 (日)	6月24日 (月)
昼食	白身フライ ごぼうと人参の挽き肉炒め からし菜の和え物 みそ汁	ポークソテー味噌味 花天と大根の煮物 小松菜のカニカマ和え すまし汁	うに風味かけご飯 スケソウダラ生姜煮 かぶのごま油炒め インゲンの錦糸和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/12.5g/11.0g/22.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/12.4g/6.9g/14.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/11.4g/9.7g/18.7g/2.0g
			



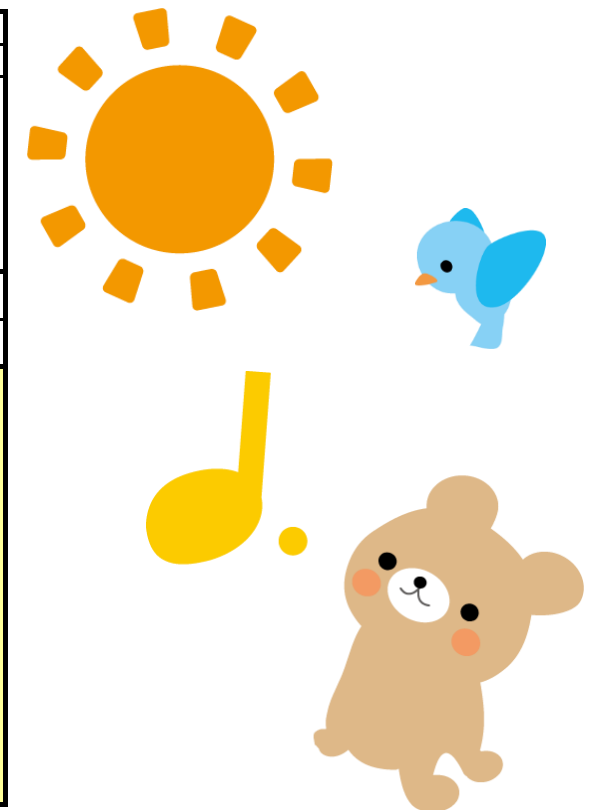
※お米の栄養価は含まれておりません

6/18～6/24 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18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 小松菜と人参の辛子和え つみれ汁	中華風茶めし かに玉チリソース ふきと豚肉の味噌煮 ポテトサラダ すまし汁	豚肉の葱塩ソース えび入りピーマン ほうれん草のだし和え～梅がけ～ 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/16.3g/9.0g/15.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/8.4g/11.1g/21.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/9.1g/13.6g/22.7g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/13.9g/9.4g/22.7g/2.7g
				

日付 曜日	6月22日 (土)	6月23日 (日)	6月24日 (月)
夕食	キャロットライス ビーフシチュー キャベツのごま和え	アジみりん焼き 里芋の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	チキンロイヤル がんも煮 春菊の中華和え オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/4.5g/6.7g/26.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/15.3g/11.0g/16.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/15.3g/10.0g/22.5g/3.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません