





6/4～6/10 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4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)
朝食	ミートボール おからと竹輪の炒り煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	千草玉子焼き 仙台麩と野菜の煮物 おからの胡麻和え みそ汁	ポイルウインナー カリフラワーのクリーム煮 キャベツの山椒風味 みそ汁	豆乳がんも煮 とろろ 春雨中華サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/7.3g/5.3g/15.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/6.2g/4.0g/14.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/6.8g/7.7g/12.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.1g/4.7g/18.4g/2.3g
				





日付 曜日	6月8日 (土)	6月9日 (日)	6月10日 (月)
朝食	あじさんが焼き 高野の含め煮 大根サラダ みそ汁	香味しゅうまい キャベツとかにかまの煮物 白福豆 みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ なめ茸おろし 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 159Kcal/9.1g/7.3g/14.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/5.9g/5.0g/22.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/5.4g/2.9g/16.9g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

6/4～6/10 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4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)
昼食	さわら西京焼き ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 すまし汁	肉団子のちらし寿司 牛肉コロッケ 菜の花ちらし みそ汁	焼きうどん ピーマンナムル シャインマスカットゼリー みそ汁	ぶり照り揚げ 白菜の煮びたし ワカメとオクラの酢の物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/18.1g/8.5g/18.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315Kcal/9.4g/14.1g/39.5g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 439Kcal/8.7g/10.4g/76.3g/6.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/12.9g/14.7g/21.5g/2.4g
				





日付 曜日	6月8日 (土)	6月9日 (日)	6月10日 (月)
昼食	鶏の唐揚げ ふき土佐煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	発芽玄米ご飯 ニシンごま味噌煮 焼き餃子 きゅうりのゆかり風味 すまし汁	豚角煮丼 あさりとキャベツのだし煮 フルーツ(りんご缶) 根菜つみれ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/15.9g/8.2g/29.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/11.6g/9.2g/21.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/10.4g/16.4g/24.3g/2.8g
			




※お米の栄養価は含まれておりません

6/4～6/10 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4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)
夕食	五穀ご飯 チキンのBBQソース ワケとカニカマのやわらか煮 マカロニサラダ コーンスープ	厚揚げと豚肉のとろみ炒め ゆず風味大根 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	さば煮付け ひじきの彩り煮 里芋の鶏そぼろあんかけ みそ汁	ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう 菜の花の胡麻よごし かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304Kcal/12.1g/16.3g/27.0g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/10.0g/13.1g/15.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/12.5g/13.5g/15.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/12.8g/8.2g/22.9g/2.9g
				

日付 曜日	6月8日 (土)	6月9日 (日)	6月10日 (月)
夕食	エビの和風チャーハン れんこん金平 蒸し鶏サラダ 中華スープ	牛肉とかぶの煮物 かき揚げ 春菊信田和え みそ汁	シルバー照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 なす田楽 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/13.1g/5.6g/12.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312Kcal/10.8g/17.5g/28.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/12.2g/7.5g/27.5g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません