

7/9～7/16 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社





日付 曜日	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)
朝食	しそ入りしんじょ鮎かけ 筍の金平 もずく みそ汁	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 ほうれん草ツナ煮 みそ汁	いわし入りハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 なます みそ汁	三角信田煮 大豆トマト煮 かぶの梅和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	105Kcal/5.6g/3.5g/14.5g/1.9g	109Kcal/8.3g/5.3g/7.9g/2.8g	129Kcal/6.5g/4.2g/16.4g/2.3g	175Kcal/10.8g/7.1g/16.9g/1.8g





日付 曜日	7月13日 (土)	7月14日 (日)	7月15日 (月)	7月16日 (火)
朝食	鮭寄せ ふきの煮物 小松菜のかにかま和え みそ汁	厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	ポイルウインナー 高野豆腐煮 紫花豆 みそ汁	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ キャベツのカレー風味和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	115Kcal/6.4g/5.5g/10.7g/2.0g	159Kcal/8.0g/4.8g/22.7g/1.8g	183Kcal/10.1g/8.5g/16.8g/1.9g	90Kcal/5.4g/2.3g/13.1g/1.5g

※お米の栄養価は含まれておりません

7/9～7/16 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社





日付 曜日	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)
昼食	十勝風豚皿 かき揚げ 白和え みそ汁	五穀ご飯 アジおろし煮 里芋の鶏そぼろあんかけ 茹で野菜のゆずみそがけ すまし汁	ミニ五目ごはん 冷やし茶蕎麦、銀鮓かけ 小松菜と人参の辛子和え マンゴー杏仁	コクうま野菜カレー キャベツとグリル野菜のソテー フルーツ(黄桃缶) 人参のミルクスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 372Kcal/12.1g/23.8g/25.9g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/13.7g/3.3g/20.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/8.8g/1.4g/52.0g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/9.3g/8.9g/40.3g/4.8g
				





日付 曜日	7月13日 (土)	7月14日 (日)	7月15日 (月)	7月16日 (火)
昼食	チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー 切干大根としば漬の和え物 ワンタンスープ	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 春菊の角煮添え みそ汁	あさり入りわかめご飯 ハンバーグ～海老とろろのせ、かんきつ仕立 仙台麩と野菜の煮物 みそ汁	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/9.7g/16.4g/29.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/14.9g/11.4g/14.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/14.7g/6.9g/23.1g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/10.3g/8.3g/24.9g/1.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

7/9～7/16 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)
夕食	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ コーンスープ	チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のナムル みそ汁	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 かぼちゃサラダ すまし汁	コンビオムレツ チンゲン菜とペンネのツナ和え 蒸し鶏サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/11.5g/9.7g/18.4g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336Kcal/11.7g/21.4g/24.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/10.5g/12.5g/23.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/12.8g/8.3g/24.9g/2.8g
				

日付 曜日	7月13日 (土)	7月14日 (日)	7月15日 (月)	7月16日 (火)
夕食	さば塩焼き 紅あずま甘露煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁	コーンチャーハン 牛肉とインゲンのピリ辛炒め フルーツ(キウイフルーツ) みそ汁	さわら西京焼き じゃが芋トマト煮 スパゲティサラダ かき玉汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 小松菜のお浸し きゅうり～のり佃添え～ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/13.2g/15.7g/18.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/9.8g/14.1g/26.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/15.2g/14.3g/20.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/8.6g/12.0g/18.1g/2.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません