








7/2～7/8 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2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)
朝食	ポイルウインナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ちりめん昆布おろし みそ汁	サンマ煮付け ふき土佐煮 菜の花ちらし みそ汁	スクランブルエッグ 切干大根のコンソメ風味 ゆかり納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/8.2g/9.0g/12.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/8.6g/3.2g/17.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/5.1g/3.8g/10.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/8.4g/8.4g/10.9g/2.2g
				





日付 曜日	7月6日 (土)	7月7日 (日)	7月8日 (月)
朝食	野菜丸天 高野の含め煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 白菜の煮びたし 白福豆 みそ汁	干草玉子焼き ひじき蓮根 イタリアンサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.4g/2.6g/16.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/7.0g/6.1g/16.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.5g/4.3g/12.9g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

7/2～7/8 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2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)
昼食	シルバー白醤油焼き 麩の卵仕立て 春菊の信田和え みそ汁	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオイスターソース炒め いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ 鱧しんじょのすまし汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 春雨の高菜炒め レンコンマリネ 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 170Kcal/14.5g/6.5g/13.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/12.1g/19.0g/12.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 349Kcal/14.1g/21.6g/24.2g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/11.6g/10.7g/27.3g/3.4g
				





日付 曜日	7月6日 (土)	7月7日 (日)	7月8日 (月)
昼食	白身魚のフリッター 人参しりしり 菜の花の胡麻よごし みそ汁	セタごはん エビフライ 春菊の中華和え みそ汁	メバル西京焼き ジャーマンポテト さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え 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 229Kcal/11.5g/11.7g/21.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/9.6g/13.5g/16.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/16.6g/6.0g/16.8g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

7/2～7/8 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2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)
夕食	五穀ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 ごぼうの旨煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	ミニ地鶏釜めしご飯 きつねうどん かぶと竹輪の含め煮 フルーツ(バナナ)	ささみフライ&イカすり身カツ さつまいもと豚肉の煮物 ピーマンナムル みそ汁	赤魚味噌庵焼き 山芋のそぼろ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 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 200Kcal/10.4g/8.4g/22.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/10.6g/6.4g/47.5g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313Kcal/10.9g/16.0g/32.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/14.8g/5.8g/18.6g/1.9g
				

日付 曜日	7月6日 (土)	7月7日 (日)	7月8日 (月)
夕食	ポークソテー甘辛ソース 千切り野菜の煮物 コールスローサラダ 中華スープ	サバ土佐煮 大根のかに風味あんかけ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	塩ダレチキン キャベツのコンソメ煮 冷奴又は温奴 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/10.2g/15.4g/18.6g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/12.5g/11.9g/15.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/17.9g/14.1g/12.6g/2.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません