







7/17~7/22 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17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)
朝食	香味しゅうまい ほうれん草のだし和え 味付湯葉 みそ汁	ミートボール キャベツのごま和え うぐいす豆 みそ汁	アジ西京焼き なす生姜風味煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/8.5g/7.6g/12.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/7.8g/5.4g/23.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 75Kcal/6.2g/1.5g/9.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/5.4g/5.3g/10.3g/1.9g
				





日付 曜日	7月21日 (日)	7月22日 (月)
朝食	さつま揚げ 大豆とえんどう豆の和風サラダ 大根葉油揚げ みそ汁	コーンピースオムレツ じゃが芋のそぼろ煮 野菜の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/10.6g/7.4g/22.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/4.8g/2.5g/17.2g/1.4g
		





※お米の栄養価は含まれておりません

7/17~7/22 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17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)
昼食	肉みそ丼 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 フルーツ(洋なし缶) 中華スープ	チキンのBBQソース れんこん金平 小松菜のしらす和え すまし汁	ミニゆかりご飯 正油ラーメン 人参とかぶのスープ煮 フルーツ(りんご缶)	シルバー照り焼き 親子煮風 いんげんの胡麻よごし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/10.1g/11.5g/27.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/11.7g/7.7g/12.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/11.0g/6.3g/44.5g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/15.2g/8.1g/18.6g/1.9g
				





日付 曜日	7月21日 (日)	7月22日 (月)
昼食	グリル野菜と肉団子の甘酢あん かぼちゃのクリーミー仕立て ブロッコリーのシーザーサラダ 中華スープ	さば煮付 ふろふき大根 ほうれん草の胡麻浸し 梅のすまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/12.3g/11.9g/32.3g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/10.0g/12.2g/17.5g/2.5g
		





※お米の栄養価は含まれておりません

7/17~7/22 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17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)
夕食	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	肉じゃが おろし奴 からし菜の和え物 みそ汁	鱈の衣揚げ 白菜と挽き肉の味噌炒め オクラと湯葉のお浸し すまし汁	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 アセロラゼリー 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 302Kcal/13.4g/19.6g/18.5g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/12.6g/7.2g/27.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/14.8g/8.2g/15.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/9.5g/0.7g/44.1g/2.0g
				

日付 曜日	7月21日 (日)	7月22日 (月)
夕食	さわらハーフ衣焼き キャベツとカニカマの煮物 なすのおかかまぶし みそ汁	牛焼肉皿 青菜と竹輪の煮浸し ゆずなめこ春雨 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/11.5g/11.5g/17.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/11.6g/13.2g/25.8g/3.2g
		



※お米の栄養価は含まれておりません