




7/23～7/29 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23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)
朝食	あじさんが焼き 大豆五目煮 ふきの酢みそ和え みそ汁	スクランブルエッグ インゲンのカニカマ和え 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	ポイルウインナー たけのこの煮物 春菊信田和え みそ汁	赤魚みりん焼き 春雨中華サラダ 白福豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/9.6g/6.6g/20.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.3g/6.0g/11.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/7.5g/7.4g/10.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/6.5g/1.9g/17.0g/1.3g
				





日付 曜日	7月27日 (土)	7月28日 (日)	7月29日 (月)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根煮 もずく みそ汁	干草玉子焼き 豚肉とキャベツのうま煮 ゆかり納豆 みそ汁	彩り野菜白揚げ ごぼうの旨煮 なめこおろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/6.3g/4.4g/17.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/9.9g/6.1g/10.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/6.0g/2.1g/11.9g/1.8g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

7/23～7/29 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23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)
昼食	厚揚げと豚肉の煮物 えび天ぷら カリフラワークリーム煮 みそ汁	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め風 ポテトサラダ みそ汁	ぶっかけそうめん 野菜入り炒り玉子 フルーツ(ネーブル)	五穀ご飯 ピーマンの肉詰め 里芋の煮物 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 383Kcal/19.7g/24.4g/20.6g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/13.3g/10.5g/20.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 430Kcal/12.6g/8.6g/72.1g/4.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/11.9g/6.6g/26.2g/1.9g
				





日付 曜日	7月27日 (土)	7月28日 (日)	7月29日 (月)
昼食	チキンロイヤル ペンのソテー風 春菊の中華和え みそ汁	白身フライ ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ 根菜つみれ汁	中華うま煮 焼き餃子 ピーマンナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/12.1g/9.9g/29.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/11.0g/13.7g/26.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/8.4g/13.8g/21.7g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

7/23～7/29 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23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)
夕食	ニシン照り煮 きんぴらごぼう キャベツサラダサウザン風 みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 レンコンマリネ 中華スープ	チキンクリーム煮 ふき土佐煮 イタリアンサラダ みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 チキンピカタ おぐらの胡麻和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/10.5g/10.5g/20.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 382Kcal/10.8g/19.7g/40.2g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/9.9g/9.4g/16.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/14.7g/14.8g/17.2g/2.5g
				

日付 曜日	7月27日 (土)	7月28日 (日)	7月29日 (月)
夕食	アジバター正油焼き 人参しりしり ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	チーズハヤシライス風 牛肉入りれんこん 菜の花の胡麻よごし 豆乳スープ	サバ照焼き 鶏肉と若布の煮浸し きゅうりのゆず風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/13.6g/9.0g/11.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/10.1g/15.0g/24.6g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/15.3g/15.5g/16.7g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません