








8/27～9/2 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	8月27日 (火)	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)
朝食	磯風味白揚げ 人参しりしり 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	厚焼き玉子 牛肉入りれんこん ほうれん草のだし和え～のり佃添え～ みそ汁	ソーセージステーキ 里芋の煮物 あおさ納豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 きんぴらごぼう かぼちゃサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.5g/4.7g/13.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/7.7g/4.9g/17.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/10.3g/7.1g/13.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/4.4g/9.9g/21.5g/1.9g
				





日付 曜日	8月31日 (土)	9月1日 (日)	9月2日 (月)
朝食	肉団子のチーズカレー煮 カリフラワーおかか和え 味付湯葉 みそ汁	アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 タルタルサラダ みそ汁	さつま揚げ なます うぐいす豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/9.7g/6.1g/14.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.5g/7.9g/6.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/7.9g/4.7g/29.9g/2.0g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

8/27～9/2 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	8月27日 (火)	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)
昼食	さわらハーブ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ スープ	ミニ山菜五目ご飯 さっぱり梅うどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(ネーブル)	厚揚げと豚肉のとろみ炒め ふきの煮物 いんげんのかにかま和え みそ汁	メンチカツ 鶏肉と若布の煮浸し 切干大根としば漬和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/11.1g/15.8g/24.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/6.2g/3.1g/42.1g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/10.6g/8.7g/15.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/11.8g/20.4g/22.8g/2.5g
				





日付 曜日	8月31日 (土)	9月1日 (日)	9月2日 (月)
昼食	さば味噌煮 大豆五目煮 小松菜のしらす和え すまし汁	牛焼肉丼 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	鱈の衣揚げ～甘酢あん～ エビ団子と高野豆腐の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/13.8g/13.4g/14.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/11.1g/13.1g/27.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/17.7g/6.0g/25.9g/3.0g
			





※お米の栄養価は含まれておりません

8/27～9/2 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	8月27日 (火)	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)
夕食	五穀ご飯 肉みそ野菜 野菜入り炒り豆腐 ゆずなめこ春雨 中華スープ	黄金カレー煮付け 三角信田煮 小松菜のお浸し みそ汁	チキンカレー ザワークラウト風 いちごジャムヨーグルト 豆乳味噌スープ	白身魚南蛮漬け ペンのナポリタン風 チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/9.0g/11.4g/20.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/16.3g/5.4g/13.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/9.2g/13.6g/31.9g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/12.1g/11.6g/27.5g/2.5g
				

日付 曜日	8月31日 (土)	9月1日 (日)	9月2日 (月)
夕食	鶏肉と大根のサムゲタン風 紅あずま甘露煮 れんこんマリネ みそ汁	イワシ梅醤油煮 白菜とひき肉の味噌炒め おくらとひじきの和え物 かき玉汁	肉じゃが チキンピカタ きゅうりの塩昆布添え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/12.2g/11.9g/28.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/11.4g/6.4g/14.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/13.8g/9.6g/23.5g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません