

# 8/6～8/15 朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	ポイルウイナー 紅あずま甘露煮 白菜の浅漬け風 みそ汁	磯風味白揚げ ふきの煮物 ごま納豆 みそ汁	たぬき雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	五穀ご飯 ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 山菜のさっぱり和え みそ汁	赤魚塩焼き 野菜の卵和え カリフラワーフレンチサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/5.8g/6.7g/19.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/7.6g/4.6g/11.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/3.1g/3.3g/17.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/6.8g/4.5g/16.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/6.5g/4.3g/10.7g/1.6g
					
日付	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 紫花豆 みそ汁	カニ風味さつま揚げ さつまいもいとこ煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	スペイン風オムレツ 味付湯葉 コールスローサラダ みそ汁	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え みそ汁	いわし入りハンバーグ かぼちゃの煮物 インゲンの錦糸和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/8.3g/9.7g/19.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/3.8g/1.2g/22.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/7.6g/11.4g/12.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/8.6g/3.3g/19.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/7.9g/2.7g/20.8g/1.6g
					

※お米の栄養価は含まれておりません

# 8/6～8/15 昼食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	8月6日 (火)	8月7日 (水)	8月8日 (木)	8月9日 (金)	8月10日 (土)
昼食	たまごかけ和風牛丼 大豆とえんどう豆のサラダ すまし汁 フルーツ(パイン缶)	ミニ炊き込みご飯 スタミナそば カリフラワーのコンビーフ風味 フルーツ(バナナ)	ささみフライ&エビフライ 白菜の中華風ミルク煮 やみつきほうれん草 みそ汁	サバ土佐煮 野菜入り春雨煮 根菜和風サラダ みそ汁	鶏肉と野菜のハーブ煮 ほうれん草ツナ煮 なすのわさび醤油 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/8.9g/14.7g/27.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 378Kcal/12.8g/12.3g/50.0g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/10.1g/11.3g/18.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/12.9g/16.6g/18.5g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/16.0g/11.9g/16.3g/2.8g
					
日付 曜日	8月11日 (日)	8月12日 (月)	8月13日 (火)	8月14日 (水)	8月15日 (木)
昼食	鮭とコーンの葱まみれ丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	マーボー豆腐 インゲンと豚肉の炒め風 からし菜の和え物 みそ汁	イタリアンチーズピラフ チンゲン菜とペンネのツナ和え スープ パニラムース	野菜と豚肉の辛みそ炒め イカすり身カツ ゴーヤ浅漬け風 すまし汁	さば塩焼き 大根のかに風味あんかけ 野菜マリネ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/12.7g/10.7g/23.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/12.5g/10.4g/23.4g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/10.9g/12.2g/26.4g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/6.4g/16.5g/18.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/15.4g/18.9g/12.6g/2.8g
					

※お米の栄養価は含まれておりません

# 8/6～8/15 夕食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	イワシ梅醤油煮 三角信田煮 ごぼうサラダ みそ汁	鶏肉と茄子の黒酢館 小松菜のお浸し キャベツの青じそサラダ みそ汁	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ブロッコリーのシーザーサラダ すまし汁	豚肉のオイスター丼 キャベツのカレー風味和え みそ汁 はちみつヨーグルト	ぶりみぞれ揚げ 根菜つみれとふきの煮物 うの花サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/15.3g/13.3g/20.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/17.6g/7.5g/18.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/20.5g/9.0g/17.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/7.6g/12.9g/30.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332Kcal/13.7g/19.3g/26.7g/2.6g
					
日付	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
夕食	豚肉と野菜のケチャップ炒め 野菜コロッケ ザーワークラウト風 みそ汁	さわら味噌煮 根菜のごった煮 ゆずなめこ春雨 すまし汁	照り焼きチキン なす生姜風味煮 きゅうりとちりめん昆布 みそ汁	発芽玄米ご飯 シルバー白醤油焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	ポークソテーBBQソース 春雨の高菜炒め 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 282Kcal/11.1g/17.0g/23.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/15.8g/11.9g/17.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/10.7g/6.9g/18.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/12.3g/5.7g/17.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/14.1g/15.4g/19.9g/3.0g
					

※お米の栄養価は含まれておりません