






7/30～8/5 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30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)
朝食	しゅうまい インゲンの錦糸和え 三色豆 みそ汁	チキンナゲット うの花炒り煮 小松菜のしらす和え みそ汁	卵とじ丼 切昆布大豆煮 菜の花ちらし みそ汁	アオサしんじょの餡かけ キャベツと油揚げの煮物 なます みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/8.6g/3.7g/23.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/7.6g/6.2g/11.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/8.6g/4.7g/19.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/4.3g/3.5g/14.8g/2.3g
				

日付 曜日	8月3日 (土)	8月4日 (日)	8月5日 (月)
朝食	ソーセージステーキ ほうれん草のなめ茸がけ 味付湯葉 みそ汁	ロールキャベツ～トマトソース～ 高野の含め煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	厚焼き玉子 ひじき煮 金時豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/9.1g/6.2g/8.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/8.2g/2.1g/13.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/9.0g/6.0g/24.0g/1.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

7/30～8/5 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30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)
昼食	オクラとひじきのサラダうどん 野菜天ぷら フルーツ(みかん缶)	麻婆茄子丼 ツナマヨサラダ ヨーグルト 中華スープ	マトウダイバターソテー くずし南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ コーンスープ	とんかつ 白菜と春雨の中華風煮 モロヘイヤの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 431Kcal/9.0g/11.5g/73.8g/4.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/8.6g/8.0g/23.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 346Kcal/17.5g/14.0g/34.9g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298Kcal/12.1g/18.0g/22.8g/2.6g





日付 曜日	8月3日 (土)	8月4日 (日)	8月5日 (月)
昼食	発芽玄米ご飯 かに玉甘酢あん 絹ごし揚げ煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	鶏肉の味噌焼き じゃが芋の葱塩バター ワカメとオクラの酢の物 かき玉汁	アジみりん焼き 花天と大根の煮物 スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/13.6g/11.2g/27.2g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/11.1g/9.6g/19.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/17.3g/12.1g/15.5g/2.2g






※お米の栄養価は含まれておりません

7/30～8/5 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30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)
夕食	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て クリーミーベーコンポテト 切干大根としば漬の和え物 すまし汁	スケソウダラ生姜煮 えび入りピーマン さつま芋のサラダ みそ汁	たっぷり野菜のブルコギ風 かぶのごま油炒め とろろ みそ汁	うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き 若布と卵のおかか和え ごまドレ奴 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/15.2g/10.2g/20.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/12.3g/6.1g/29.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/8.7g/13.9g/26.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/17.6g/12.6g/16.4g/2.6g
				

日付 曜日	8月3日 (土)	8月4日 (日)	8月5日 (月)
夕食	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー フルーツミックス スープ	えびチリ ごぼうと人参のひき肉炒め 菜の花のピーナッツ和え 中華スープ	五目とうふハンバーグ 山芋のだし煮 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/11.2g/7.7g/23.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/11.1g/13.1g/23.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/10.0g/7.1g/22.6g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません