

9/25～9/30 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)
朝食	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 ほうれん草のだし和え～金山寺みそ添え～ みそ汁	いわし入りハンバーグ 小松菜と人参の辛子和え なます みそ汁	三角信田煮 紅あずま甘露煮 かぶの梅和え みそ汁	鮭寄せ ふきの煮物 おくらとひじきの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/8.7g/5.4g/10.6g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/5.9g/3.3g/14.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/8.0g/4.8g/25.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/6.2g/5.4g/15.6g/2.0g
				

日付 曜日	9月29日 (日)	9月30日 (月)
朝食	厚焼き玉子 ピーンと野菜の炒め煮風 カリフラワーおなか和え みそ汁	ポイルウインナー 高野豆腐煮 紫花豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/7.2g/4.4g/19.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/10.7g/9.5g/15.5g/1.9g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

9/25～9/30 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)
昼食	五穀ご飯 アジおろし煮 じゃが芋トマト煮 ザワークラウト風 みそ汁	ミニ五目ごはん 変わり汁で頂く茶蕎麦 仙台麩と野菜の煮物 マンゴー杏仁	コクうま野菜カレー キャベツとグリル野菜のソテー 人参のミルクスープ フルーツ(バナナ)	チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー 切干大根としば漬の和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/12.7g/7.1g/23.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/9.0g/1.8g/53.3g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/9.4g/8.9g/39.8g/4.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/9.2g/17.1g/25.1g/2.1g
				

日付 曜日	9月29日 (日)	9月30日 (月)
昼食	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 春菊の角煮添え みそ汁	照り焼きバーグ 里芋の小海老あんかけ ゴーヤ浅漬け風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/14.8g/11.3g/13.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/11.1g/5.0g/32.5g/3.2g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

9/25～9/30 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)
夕食	チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のナムル みそ汁	ニシンごま味噌煮 カリフラワーのクリーム煮 かぼちゃサラダ すまし汁	コンビオムレツ チンゲン菜とペンネのツナ和え 蒸し鶏サラダ みそ汁	やきとり皿 白菜の煮びたし かんきつ香るさっぱり奴 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 341Kcal/12.0g/21.5g/25.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/9.7g/11.9g/21.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/12.8g/8.3g/24.9g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304Kcal/24.4g/15.2g/17.3g/3.2g
				

日付 曜日	9月29日 (日)	9月30日 (月)
夕食	コーンチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め フルーツミックス みそ汁	さわら西京焼き あさりとキャベツのだし煮 スパゲティサラダ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/8.0g/13.5g/25.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/16.0g/13.4g/15.1g/3.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません