






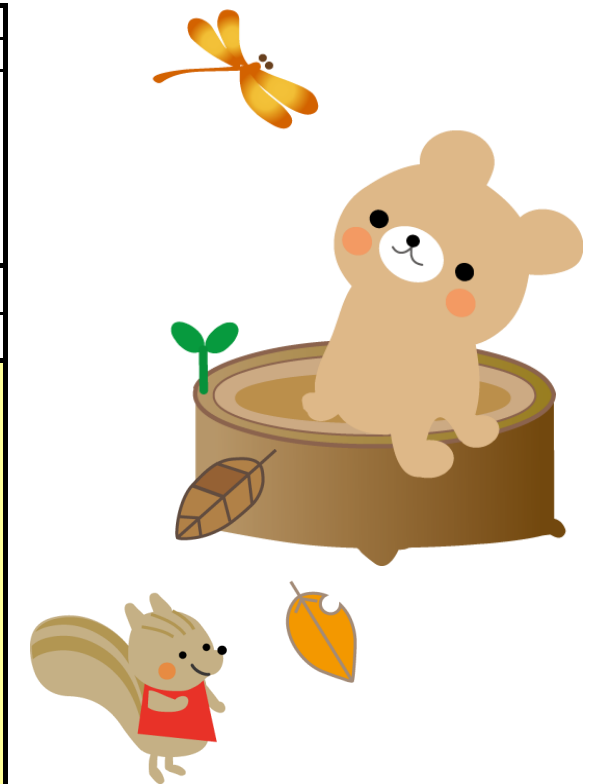


# 9/18～9/24 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)
朝食	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ちりめん昆布おろし みそ汁	サンマ煮付け ふき土佐煮 小松菜のかにかま和え みそ汁	スクランブルエッグ 切干大根のコンソメ風味 ゆかり納豆 みそ汁	野菜丸天 高野の含め煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/8.1g/3.2g/17.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/6.1g/4.1g/8.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/8.1g/8.3g/10.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.3g/2.6g/16.3g/1.9g
				

日付 曜日	9月22日 (日)	9月23日 (月)	9月24日 (火)
朝食	チキンピカタ ほうれん草ツナ煮 白福豆 みそ汁	かぶと竹輪の煮物 ひじき蓮根 イタリアンサラダ みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ 筍の金平 もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/7.4g/5.2g/14.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96Kcal/3.5g/2.6g/15.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/6.8g/3.6g/13.4g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません



# 9/18～9/24 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18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)
昼食	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオイスターソース炒め いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ 鱧しんじょのすまし汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 春雨の高菜炒め レンコンマリネ オニオンスープ	五穀ご飯 白身魚のフリッター 人参しりしり 菜の花の胡麻よごし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/13.0g/20.0g/11.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 349Kcal/14.1g/21.6g/24.2g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/11.7g/10.8g/27.8g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/11.9g/11.9g/25.5g/2.2g
				

日付 曜日	9月22日 (日)	9月23日 (月)	9月24日 (火)
昼食	豆腐ときのごあんかけご飯 干草玉子焼き みそ汁 栗ムース	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え すまし汁	十勝風豚皿 かき揚げ 白和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/10.0g/8.0g/27.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/19.2g/8.0g/25.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 372Kcal/12.1g/23.8g/25.9g/2.7g
			










※お米の栄養価は含まれておりません



# 9/18～9/24 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18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)
夕食	ミニ地鶏釜めしご飯 きつね&たぬきうどん 麩の卵仕立て フルーツ(キウイフルーツ)	ささみフライ&イカすり身カツ ジャーマンポテト ピーマンナムル みそ汁	赤魚味噌幽庵焼き 山芋のそぼろ煮 春菊の信田和え すまし汁	ポークソテー甘辛ソース 千切り野菜の煮物 キャベツの梅風味 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/9.2g/6.8g/45.6g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/8.5g/13.9g/22.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/15.2g/6.0g/17.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/9.8g/8.9g/15.4g/2.9g
				

日付 曜日	9月22日 (日)	9月23日 (月)	9月24日 (火)
夕食	サバ土佐煮 大根のかに風味あんかけ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	塩ダレチキン キャベツのコンソメ煮 菜の花ちらし みそ汁	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ コーンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/12.5g/11.9g/15.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/13.1g/11.7g/15.0g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/11.5g/9.7g/18.4g/3.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません