

9/3～9/9 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3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)
朝食	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風 みそ汁	彩り野菜白揚げ キャベツと油揚げの煮物 山菜のさっぱり和え みそ汁	蒸し鶏サラダ 切干大根煮 金時豆 みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 山芋のだし煮 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 105Kcal/4.7g/5.8g/9.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/5.5g/1.8g/11.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/8.5g/4.6g/24.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.2g/2.9g/17.8g/1.7g
				

日付 曜日	9月7日 (土)	9月8日 (日)	9月9日 (月)
朝食	しゅうまい ブロッコリーのシーザーサラダ 大根葉油揚げ みそ汁	コーンピースオムレツ 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ 豚肉とキャベツのうま煮 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/6.6g/6.0g/14.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97Kcal/4.1g/3.2g/13.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/6.6g/5.8g/12.3g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

9/3～9/9 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3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーのコンビーフ風味 アセロラゼリー コーンスープ	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 かぶの梅和え みそ汁	ミートパスタ インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ(みかん缶) スープ	豆腐ハンバーグ～おろしがけ～ えび入りピーマン 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 256Kcal/7.0g/10.6g/33.3g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/14.3g/9.9g/9.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 498Kcal/16.4g/9.7g/86.4g/4.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/7.7g/12.2g/25.8g/2.1g
				

日付 曜日	9月7日 (土)	9月8日 (日)	9月9日 (月)
昼食	白身フライのチリソースがけ ごぼうと人参の挽き肉炒め 菜の花のお浸し みそ汁	ポークソテー味噌味 花天と大根の煮物 チンゲン菜のかにかま和え すまし汁	ニシン照り煮 かぶのごま油炒め 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 255Kcal/11.3g/12.5g/24.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/11.1g/6.6g/14.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/10.8g/10.2g/15.3g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

9/3～9/9 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3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	和風かにたま 根菜つみれとふきの煮物 ポテトサラダ みそ汁	豚肉の葱塩ソース 小松菜とウインナーのソテー キャベツのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/16.3g/9.0g/15.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/7.3g/9.9g/21.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/10.3g/10.6g/22.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/15.6g/12.9g/21.9g/2.7g
				

日付 曜日	9月7日 (土)	9月8日 (日)	9月9日 (月)
夕食	キャロットライス ビーフシチュー やみつきほうれん草	五穀ご飯 赤魚粕漬焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ みそ汁	チキンロイヤル 絹ごし揚げ煮 春菊の中華和え オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/4.6g/6.7g/23.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/13.9g/10.1g/22.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/15.4g/12.0g/25.1g/3.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません