

9/10～9/17 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10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)
朝食	クッパ風 さつまいもいとこ煮 ほうれん草の胡麻浸し	ミニハンバーグ 野菜入り春雨煮 きゅうりのツナマヨコーン みそ汁	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 モロヘイヤの和え物 みそ汁	磯風味白揚げ おからと竹輪の炒り煮 なめこおろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/3.9g/1.6g/20.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/8.2g/5.1g/15.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/11.8g/6.8g/16.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/4.3g/2.6g/11.0g/1.5g
				

日付 曜日	9月14日 (土)	9月15日 (日)	9月16日 (月)	9月17日 (火)
朝食	赤魚塩焼き かぼちゃの煮物 キャベツのカレー風味和え みそ汁	カニ風味さつま餡かけ 小松菜のお浸し 三色豆 みそ汁	目玉焼き オクラの胡麻和え ふきの酢みそ和え みそ汁	ポイルウインナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.9g/2.2g/16.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/6.4g/1.3g/19.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/5.3g/2.1g/18.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/8.3g/9.1g/12.6g/2.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

9/10～9/17 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10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)
昼食	ミニ菜めし 青じそ風味のぶっかけきしめん 野菜コロッケ フルーツ(白桃缶)	さわら味噌煮 ひじき煮 とろろ すまし汁	とんかつ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 菜の花ピーナッツ和え 中華スープ	オムレツ クリーミーベーコンポテト 小松菜のしらす和え スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336Kcal/8.4g/9.9g/53.9g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/11.9g/6.3g/17.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328Kcal/16.2g/18.2g/26.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/7.2g/6.6g/19.0g/2.7g

日付 曜日	9月14日 (土)	9月15日 (日)	9月16日 (月)	9月17日 (火)
昼食	肉団子和風うま煮 チキンナゲット ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	ぶりみぞれ揚げ 白菜の中華風ミルク煮 ごぼうサラダ かき玉汁	お赤飯 蒸し鶏となすのゆず風味 海老フライ 根菜のごった煮 みそ汁 ・和梨ゼリー	シルバー白醤油焼き 厚揚げと小松菜の生姜煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/13.1g/12.3g/19.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/11.7g/18.9g/21.0g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/11.6g/11.4g/26.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/13.1g/8.1g/16.4g/1.9g

※お米の栄養価は含まれておりません

9/10～9/17 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10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)
夕食	発芽玄米ご飯 アジみりん焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し みそ汁	牛肉とごぼうの柳川風丼 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	豆腐のオイスターあんかけ キャベツとしめじのトマト煮込み マカロニサラダ みそ汁	照り焼きチキン 高野豆腐煮 からし菜の和え物 つみれ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/17.4g/7.8g/17.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/7.2g/7.4g/30.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/8.9g/12.7g/28.0g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/14.8g/9.6g/19.6g/2.8g
				

日付 曜日	9月14日 (土)	9月15日 (日)	9月16日 (月)	9月17日 (火)
夕食	マトウダイバター焼き 野菜の卵和え インゲンの胡麻よごし みそ汁	豚肉の生姜風味 じゃが芋と竹輪の照り煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	カレイ照り焼き 菜の花の甘辛煮 さつま芋のサラダ みそ汁	お月見鶏味噌焼き重 チンゲン菜のピーナッツ和え すまし汁 フルーツ(黄桃缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/16.4g/5.5g/12.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 387Kcal/12.7g/20.0g/30.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/14.3g/7.8g/29.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/14.4g/9.4g/20.5g/2.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません