

10/1～10/7 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)
朝食	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ やみつきほうれん草	香味しゅうまい キャベツのカレー風味和え 味付湯葉	ミートボール カリフラワーのコンビーフ風味 うぐいす豆	アジ西京焼き なす生姜風味煮 チンゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 70Kcal/4.2g/2.4g/7.7g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/5.0g/6.2g/11.4g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/5.2g/3.4g/23.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 53Kcal/4.5g/1.2g/6.6g/1.2g





日付 曜日	10月5日 (土)	10月6日 (日)	10月7日 (月)
朝食	ふんわり野菜豆腐寄せ ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え	さつま揚げ なすのうめ風味 大根葉油揚げ	コーンピースオムレツ ほうれん草の胡麻浸し 野菜の甘酢和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/4.3g/5.0g/8.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/6.1g/4.6g/14.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/3.8g/2.4g/12.3g/0.9g






※お米の栄養価は含まれておりません

10/1～10/7 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)
昼食	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ	肉みそ丼 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 フルーツ(洋なし缶)	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 れんこん金平 小松菜のしらす和え	ミニゆかりご飯 正油ラーメン 人参とかぶのスープ煮 フルーツ(りんご)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/9.8g/8.2g/23.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/8.8g/11.4g/26.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/10.4g/7.2g/16.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/11.0g/6.4g/44.0g/4.4g
				





日付 曜日	10月5日 (土)	10月6日 (日)	10月7日 (月)
昼食	シルバー照り焼き 親子煮風 いんげんの胡麻よごし	鶏肉ともやしのスタミナ風 かぼちゃのクリーミー仕立て ブロッコリーのシーザーサラダ	小柱と牛蒡の秋ご飯 ふろふき大根 大豆とえんどう豆の和風サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/13.9g/7.9g/12.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/12.4g/11.3g/17.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/8.7g/3.3g/21.3g/2.1g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

10/1～10/7 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)
夕食	たまねぎと豚肉の甘辛煮 小松菜のお浸し きゅうり～のり佃添え～	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 野菜マリネ	肉じゃが 白菜のおかか煮 からし菜の和え物	さば塩焼き ふきと豚肉の味噌煮 オクラと湯葉のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/7.2g/11.7g/12.7g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/10.9g/20.0g/17.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/10.1g/6.9g/22.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/16.7g/18.2g/8.9g/2.1g
				

日付 曜日	10月5日 (土)	10月6日 (日)	10月7日 (月)
夕食	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 アセロラゼリー	さわらハーフ衣焼き キャベツとカニカマの煮物 春菊の中華和え	牛焼肉皿 里芋の鶏そぼろあんかけ ゆずなめこ春雨
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/8.9g/0.7g/41.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/10.0g/12.1g/15.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/10.7g/13.1g/25.7g/2.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません