







# 10/16～10/21 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16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)
朝食	チキンナゲット うの花炒り煮 おくらとひじきの和え物	卵とじ丼 切昆布大豆煮 きゅうりのゆず風味	アオサしんじょの餡かけ 豚肉とキャベツのうま煮 なます	ソーセージステーキ 山芋のだし煮 味付湯葉
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.4g/5.9g/11.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/6.7g/3.7g/18.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/3.6g/3.7g/11.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/8.0g/5.9g/11.8g/1.4g
				

日付 曜日	10月20日 (日)	10月21日 (月)
朝食	ロールキャベツ～トマトソース～ 高野の含め煮 カリフラワーおかか和え	厚焼き玉子 ひじき煮 金時豆
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 83Kcal/5.4g/1.7g/11.9g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/7.0g/5.6g/21.2g/0.8g
		









※お米の栄養価は含まれておりません



# 10/16～10/21 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16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)
昼食	麻婆茄子丼 ブロッコリーのくたくた風 栗ムース	マトウダイバターソーテー ごぼうと人参の挽き肉炒め マカロニサラダ	ミニ松茸ごはん 甘辛やさいうどん 若布と卵のおかか和え フルーツ(みかん缶)	発芽玄米ご飯 かに玉甘酢あん 絹ごし揚げ煮 切干大根としば漬の和え物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/3.5g/9.5g/20.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/15.6g/13.6g/14.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/9.9g/2.4g/50.7g/5.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/12.4g/10.3g/23.8g/2.9g
				

日付 曜日	10月20日 (日)	10月21日 (月)
昼食	鶏肉の味噌焼き じゃが芋の葱塩バター ワカメとオクラの酢の物	アジみりん焼き さつま揚げと大根の煮物 スパゲティサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/10.5g/9.3g/18.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/17.1g/11.7g/15.0g/1.9g
		









※お米の栄養価は含まれておりません



# 10/16～10/21 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16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)
夕食	スケソウダラ生姜煮 えび入りピーマン さつま芋のサラダ	たっぷり野菜のブルコギ風 野菜コロッケ チンゲン菜のカニカマ和え	うに風味かけご飯 イワシ山椒煮 かぶのごま油炒め ごまドレ奴	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー 白桃ゼリー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/10.3g/5.0g/28.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/7.7g/16.8g/22.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/14.4g/15.5g/16.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/10.2g/7.5g/22.7g/2.1g
				

日付 曜日	10月20日 (日)	10月21日 (月)
夕食	えびチリ 白菜と春雨の中華風煮 菜の花のピーナッツ和え	五目とうふハンバーグ くずし南瓜のそぼろあんかけ もやしの和え物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/9.0g/11.9g/22.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/9.9g/10.7g/31.0g/1.7g
		



※お米の栄養価は含まれておりません