

10/22～10/28 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22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)
朝食	ポイルウインナー 紅あずま甘露煮 白菜の浅漬け風	磯風味白揚げ ふきの煮物 やみつきほうれん草	ためき雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	五穀ご飯 ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 キャベツのカレー風味和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/4.8g/6.5g/16.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 60Kcal/2.6g/2.4g/6.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/3.1g/3.3g/17.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/5.3g/5.3g/13.8g/0.9g

日付 曜日	10月26日 (土)	10月27日 (日)	10月28日 (月)
朝食	赤魚塩焼き 野菜の卵和え カリフラワーフレンチサラダ	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 紫花豆	カニ風味さつま揚げ さつまいもいとこ煮 青菜と昆布の煮浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/5.5g/4.1g/7.8g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/6.2g/9.4g/16.1g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/2.8g/1.0g/20.2g/0.8g



※お米の栄養価は含まれておりません

10/22～10/28 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22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)
昼食	たまごかけ和風牛丼 チンゲン菜のナムル フルーツ(パイン缶)	ミニ炊き込みご飯 ぶっかけきしめん カリフラワーのコンビーフ風味 フルーツ(バナナ)	ささみフライ&エビフライ 白菜の中華風ミルク煮 ゆずなめこ春雨	サバ土佐煮 青菜と竹輪の煮浸し 根菜和風サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/4.7g/12.7g/21.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/6.9g/3.5g/49.1g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/8.2g/10.4g/20.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/13.9g/16.8g/15.2g/2.0g





日付 曜日	10月26日 (土)	10月27日 (日)	10月28日 (月)
昼食	鶏肉と野菜のハーブ煮 ほうれん草ツナ煮 なすのわさび醤油	鮭とコーンの葱みれ井 牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	マーボー豆腐 インゲンと豚肉の炒め風 ぜんまいともやしのナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/13.8g/11.6g/14.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/11.0g/9.5g/19.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/11.4g/12.1g/20.1g/2.8g






※お米の栄養価は含まれておりません

10/22～10/28 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22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)
夕食	カレイ照り焼き 三角信田煮 ごぼうサラダ	鶏肉と茄子の黒酢館 小松菜のお浸し キャベツの青じそサラダ	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ブロッコリーのシーザーサラダ	豚肉のオイスター丼 山菜のさっぱり和え はちみつヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/14.6g/10.9g/16.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/16.1g/7.2g/15.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/19.8g/9.0g/15.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/6.2g/10.8g/27.5g/2.4g
				

日付 曜日	10月26日 (土)	10月27日 (日)	10月28日 (月)
夕食	ぶりみぞれ揚げ 野菜入り春雨煮 うの花サラダ	とんかつ かぶのクリーム煮 ザワークラウト風	さわら味噌煮 根菜のごった煮 からし菜の和え物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/10.4g/17.1g/22.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/10.7g/19.3g/18.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/14.1g/10.8g/14.1g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません