









10/29～11/5 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29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	11月1日 (金)
朝食	コーンピースオムレツ かぼちゃの煮物 もずく	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え	いわし入りハンバーグ インゲンの錦糸和え 味付湯葉	野菜丸天 じゃが芋トマト煮 おかか納豆
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/3.5g/1.4g/19.3g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/7.5g/3.1g/17.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/6.8g/3.7g/8.2g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/8.4g/4.6g/18.8g/1.4g
				





日付 曜日	11月2日 (土)	11月3日 (日)	11月4日 (月)	11月5日 (火)
朝食	目玉焼き 千切り野菜の煮物 春菊の中華和え	鮭寄せ 麩の卵仕立て 野菜の甘酢和え	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 三色豆	ミートボール カリフラワーのクリーム煮 いんげんの胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/5.0g/2.2g/13.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/6.0g/5.9g/14.3g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/6.7g/4.8g/14.6g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.0g/4.0g/15.4g/1.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

10/29～11/5 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29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	11月1日 (金)
昼食	ミニたくあん飯 なめこおろしそば かぶの梅和え フルーツ(ネーブル)	野菜と豚肉の辛みそ炒め イカすり身カツ モロヘイヤの和え物	さば煮付 ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ	茄子と鶏そぼろの銀あん丼 キャベツとベーコンのソテー フルーツ(キウイフルーツ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/8.1g/1.5g/43.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/6.4g/16.7g/17.2g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/9.0g/15.1g/16.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/7.6g/5.1g/18.9g/1.9g
				





日付 曜日	11月2日 (土)	11月3日 (日)	11月4日 (月)	11月5日 (火)
昼食	チキンカツ サラダ風 ビーフンと野菜の炒め煮風 ゴーヤ浅漬け風	赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 ほうれん草の胡麻浸し	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き かぶと竹輪の含め煮 フルーツ(黄桃缶)	さば塩焼き ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/10.7g/15.7g/27.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/14.6g/4.7g/9.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/9.2g/8.1g/19.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/14.0g/16.5g/16.8g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

10/29～11/5 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29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	11月1日 (金)
夕食	照り焼きチキン なす生姜風味煮 きゅうりと高菜漬け	発芽玄米ご飯 シルバー白醤油焼き ジャーマンポテト おぐらの胡麻和え	ハロウィンライス ブロッコリーのガーリック風味 プリン	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 白和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/9.0g/6.6g/13.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/11.5g/6.4g/16.2g/0.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/11.9g/9.5g/26.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/9.9g/13.6g/13.3g/1.8g
				

日付 曜日	11月2日 (土)	11月3日 (日)	11月4日 (月)	11月5日 (火)
夕食	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 小松菜と人参の辛子和え	ドライカレー いんげんと木耳の炒め煮 マンゴー杏仁	白身魚のフリッター～かんきつタレ～ 里芋の小エビあんかけ 大根葉油揚げ	五穀ご飯 チキンのBBQソース ワカメとカニカマのやわらか煮 マカロニサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/10.6g/2.5g/26.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/12.3g/10.7g/21.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/10.0g/10.0g/24.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/11.9g/15.1g/20.8g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません