









10/8～10/15 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8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)
朝食	あじさんが焼き 大豆五目煮 ふきの酢みそ和え	スクランブルエッグ かぼちゃの煮物 青菜と昆布の煮浸し	ポイルウインナー たけのこの煮物 春菊信田和え	チキンピカタ 春雨中華サラダ 白福豆
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/8.3g/6.3g/17.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/3.8g/4.7g/17.8g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/6.3g/7.1g/7.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/5.9g/5.7g/16.7g/1.0g
				





日付 曜日	10月12日 (土)	10月13日 (日)	10月14日 (月)	10月15日 (火)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 人参しりしり じゃが芋のそぼろ煮	千草玉子焼き キャベツと油揚げの煮物 もずく	彩り野菜白揚げ ごぼうの旨煮 なめこおろし	しゅうまい 菜の花ちらし 三色豆
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/4.5g/5.4g/13.4g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/4.6g/3.0g/10.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 60Kcal/4.2g/0.9g/9.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/7.6g/3.2g/21.6g/1.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

10/8～10/15 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8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)
昼食	豆腐と豚肉のくずし煮 えび天ぷら カリフラワークリーム煮	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め風 ポテトサラダ	ぶっかけそうめん 野菜入り炒り玉子 フルーツ(ネーブル)	五穀ご飯 ピーマンの肉詰め 里芋の煮物 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/7.9g/8.7g/15.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/12.0g/10.3g/17.8g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 430Kcal/12.6g/8.6g/72.1g/4.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/10.7g/6.4g/24.0g/1.4g
				

日付 曜日	10月12日 (土)	10月13日 (日)	10月14日 (月)	10月15日 (火)
昼食	銀杏と椎茸の塩昆布ご飯 おでん シャインマスカットゼリー	サバ照焼き ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ	中華うま煮 焼き餃子 ピーマンナムル	オムレツの和風きのこあんかけ 鶏肉と大根の中華煮 ツナマヨサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/14.3g/6.3g/29.4g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/10.7g/16.8g/15.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/6.8g/13.4g/18.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/11.1g/9.7g/12.8g/1.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

10/8～10/15 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8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)
夕食	ニシン照り煮 きんぴらごぼう キャベツサラダサウザン風	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ あずきヨーグルト	チキンクリーム煮 切干大根煮 イタリアンサラダ	豚肉と野菜の炒め物 ふき土佐煮 おくらの胡麻和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/9.3g/10.3g/16.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 371Kcal/9.4g/21.4g/36.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/9.3g/9.9g/19.8g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/10.0g/9.9g/15.1g/2.2g
				

日付 曜日	10月12日 (土)	10月13日 (日)	10月14日 (月)	10月15日 (火)
夕食	アジバター正油焼き パンネのソテー風 ブロッコリーのガーリック風味	チーズハヤシライス風 牛肉入りれんこん 菜の花の胡麻よごし	白身フライ 鶏肉と若布の煮浸し モロヘイヤの和え物	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て クリーミーベーコンポテト 小松菜のしらす和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/14.1g/9.1g/19.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/6.3g/12.6g/21.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/12.3g/10.4g/17.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/14.2g/9.3g/18.9g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません