





# 11/26～12/2 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)
朝食	クッパ風 さつまいもいとこ煮 ほうれん草の胡麻浸し	ミニハンバーグ 野菜入り春雨煮 きゅうりのツナマヨコーン みそ汁	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	磯風味白揚げ おからと竹輪の炒り煮 なめこおろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/3.9g/1.6g/20.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/8.2g/5.1g/15.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/11.4g/6.8g/16.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/4.3g/2.6g/11.0g/1.5g
				

日付 曜日	11月30日 (土)	12月1日 (日)	12月2日 (月)
朝食	赤魚塩焼き かぼちゃの煮物 キャベツのカレー風味和え みそ汁	カニ風味さつま餡かけ 小松菜のお浸し 三色豆 みそ汁	目玉焼き オクラの胡麻和え ふきの酢みそ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.9g/2.2g/16.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/6.4g/1.3g/19.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.5g/2.8g/18.2g/1.7g
			

※お米の栄養価は含まれておりません



# 11/26～12/2 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)
昼食	ミニ菜めし 汁なし豆乳そぼろ麺 野菜コロッケ フルーツ(白桃缶)	さわら味噌煮 ひじき煮 とろろ すまし汁	とんかつ キャベツとしめじのトマト煮込み モロヘイヤの和え物 中華スープ	たっぷり野菜のブルコギ風 クリーミーベーコンポテト 小松菜のしらす和え つみれ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319Kcal/7.6g/8.0g/54.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/12.2g/6.3g/17.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/11.3g/15.6g/22.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/11.2g/14.9g/24.5g/2.8g





日付 曜日	11月30日 (土)	12月1日 (日)	12月2日 (月)
昼食	肉団子和風うま煮 チキンナゲット ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	ぶりみぞれ揚げ 白菜の中華風ミルク煮 ごぼうサラダ かき玉汁	塩ダレチキン 根菜のごった煮 なすの青じそ風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/13.1g/12.3g/19.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/11.5g/18.7g/20.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/13.2g/13.2g/13.9g/2.7g



※お米の栄養価は含まれておりません



# 11/26～12/2 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)
夕食	発芽玄米ご飯 アジみりん焼き マーボーナス チンゲン菜のかにかま和え みそ汁	牛肉とごぼうの柳川風丼 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	スケソウダラ生姜煮 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 マカロニサラダ すまし汁	オムレツ 絹ごし揚げ煮 かぶの梅和え おまめスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	173Kcal/15.1g/6.5g/14.1g/1.7g	216Kcal/6.6g/6.6g/33.2g/2.5g	249Kcal/15.2g/11.2g/22.3g/2.4g	265Kcal/14.3g/12.4g/25.0g/3.4g
				

日付 曜日	11月30日 (土)	12月1日 (日)	12月2日 (月)
夕食	マトウダイバター焼き 野菜の卵和え インゲンの胡麻よごし みそ汁	豚肉の生姜風味 じゃが芋と竹輪の照り煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	イワシ山椒煮 菜の花の甘辛煮 さつま芋のサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	171Kcal/17.3g/5.5g/11.4g/2.0g	387Kcal/12.7g/20.0g/30.0g/2.6g	293Kcal/16.3g/10.8g/32.7g/2.1g
			

※お米の栄養価は含まれておりません