






# 11/19～11/25 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19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)
朝食	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風 みそ汁	彩り野菜白揚げ キャベツと油揚げの煮物 山菜のさっぱり和え みそ汁	蒸し鶏サラダ ふきの煮物 金時豆 みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 山芋のだし煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/4.7g/5.8g/9.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 87Kcal/5.9g/1.9g/12.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/7.4g/3.8g/18.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/5.3g/2.9g/18.1g/1.7g
				

日付 曜日	11月23日 (土)	11月24日 (日)	11月25日 (月)
朝食	しゅうまい ブロッコリーのくたくた風 大根葉油揚げ みそ汁	コーンピースオムレツ 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ 豚肉とキャベツのうま煮 もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/7.0g/3.7g/13.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97Kcal/4.1g/3.2g/13.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/5.8g/5.7g/11.7g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません



# 11/19～11/25 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19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーのコンビーフ風味 りんごゼリー コーンスープ	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 春菊のだし和え みそ汁	ミートパスタ インゲンと豚肉の炒め風 スープ フルーツ(みかん缶)	豆腐ハンバーグ～ローストオニオンソース～ えび入りピーマン 野菜マリネ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/7.0g/10.7g/33.9g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/15.3g/10.1g/7.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 498Kcal/16.4g/9.7g/86.4g/4.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/7.0g/11.1g/26.2g/2.3g

日付 曜日	11月23日 (土)	11月24日 (日)	11月25日 (月)
昼食	白身フライのチリソースがけ ごぼうと人参の挽き肉炒め からし菜の和え物 みそ汁	ポークソテー味噌味 さつま揚げと大根の煮物 ぜんまいともやしのナムル すまし汁	ニシン照り煮 かぶのごま油炒め ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/11.3g/12.4g/25.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/10.7g/9.0g/16.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/11.7g/12.5g/17.9g/1.7g







※お米の栄養価は含まれておりません



# 11/19～11/25 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19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	和風かにたま 切干大根煮 ポテトサラダ みそ汁	豚肉の葱塩ソース 小松菜とウインナーのソテー キャベツのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/15.8g/8.0g/15.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/8.4g/10.9g/20.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/9.1g/9.1g/24.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/15.6g/12.8g/22.3g/2.7g
				

日付 曜日	11月23日 (土)	11月24日 (日)	11月25日 (月)
夕食	キャロットライス クリームシチュー やみつきほうれん草	五穀ご飯 赤魚粕漬焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉とつみれの水炊き風 えびフリッター 春菊の中華和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/8.0g/9.0g/19.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/13.2g/10.1g/22.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/16.2g/11.7g/18.6g/2.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません