

11/6～11/11 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6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)
朝食	千草玉子焼き 仙台麩と野菜の煮物 菜の花ちらし みそ汁	ポイルウインナー おからと竹輪の炒り煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	豆乳がんも煮 ふき土佐煮 春雨中華サラダ みそ汁	あじさんが焼き キャベツとかにかまの煮物 大根サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/6.0g/2.9g/14.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/7.3g/10.4g/12.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.4g/4.6g/13.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/7.7g/6.2g/12.5g/1.5g
				

日付 曜日	11月10日 (日)	11月11日 (月)
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ 蒸し鶏サラダ 白福豆 みそ汁	香味しゅうまい なめ茸おろし 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 145Kcal/8.4g/5.4g/16.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/5.1g/4.0g/19.2g/2.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

11/6～11/11 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6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)
昼食	秋のちらし寿司 牛肉コロッケ もやしの和え物 みそ汁	焼きそば ピーマンナムル スープ フルーツミックス	ぶり照り揚げ 白菜の煮びたし きゅうりのゆかり風味 みそ汁	鶏の唐揚げ 高野の含め煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/6.0g/11.4g/37.7g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 452Kcal/10.6g/14.2g/69.0g/5.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/12.6g/14.6g/19.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/17.5g/9.4g/31.9g/2.4g
				

日付 曜日	11月10日 (日)	11月11日 (月)
昼食	発芽玄米ご飯 ニンゴマ味噌煮 里芋の鶏そぼろあんかけ ワカメとオクラの酢の物 お吸い物	豚角煮丼 あさりとキャベツのだし煮 根菜つみれ汁 フルーツ(りんご)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/11.3g/7.0g/21.8g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/10.3g/16.5g/23.6g/2.8g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

11/6～11/11 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6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)
夕食	厚揚げと豚肉のとりみ炒め ゆず風味大根 イタリアンサラダ みそ汁	たまごかけ風ご飯 さわら西京焼き ひじきの彩り煮 オクラと湯葉のお浸し みそ汁	ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう 菜の花の胡麻よごし すまし汁	豚しゃぶと青葱の炒飯 焼き餃子 小松菜のしらす和え 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/10.6g/10.1g/14.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/18.3g/14.1g/15.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/12.8g/7.3g/22.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/8.8g/12.1g/16.3g/2.5g
				

日付 曜日	11月10日 (日)	11月11日 (月)
夕食	牛肉とかぶの煮物 かき揚げ とろろ みそ汁	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 春菊信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325Kcal/11.2g/17.3g/31.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/11.9g/7.1g/25.2g/2.2g
		



※お米の栄養価は含まれておりません