

3/4~3/10 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月4日 (火)	3月5日 (水)	3月6日 (木)	3月7日 (金)
朝食	コーンピースオムレツ なす生姜風味煮 味付湯葉 みそ汁	香味しゅうまい キャベツのカレー風味和え ゆずなめこ春雨 みそ汁	ミートボール れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁	アジ西京焼き 仙台麩と野菜の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/6.7g/3.1g/10.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/4.2g/6.9g/17.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/6.3g/3.5g/27.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 79Kcal/5.8g/1.8g/10.5g/1.9g
				

日付 曜日	3月8日 (土)	3月9日 (日)	3月10日 (月)
朝食	ふんわり野菜豆腐寄せ ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	さつま揚げ キャベツとかにかまの煮物 大豆とえんどう豆の和風サラダ みそ汁	目玉焼き 冷奴又は温奴 おくらの胡麻和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/5.5g/5.3g/10.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/10.9g/7.2g/24.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/9.5g/5.1g/12.4g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

3/4~3/10 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月4日 (火)	3月5日 (水)	3月6日 (木)	3月7日 (金)
昼食	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 大根葉油揚げ みそ汁	肉みそ丼 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 中華スープ フルーツ(洋なし缶)	肉じゃが 焼き餃子 やみつきほうれん草 みそ汁	ミニゆかりご飯 正油ラーメン 大根と鶏肉の和風あんかけ 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 173Kcal/10.1g/5.6g/20.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/10.3g/11.5g/29.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/10.6g/12.1g/32.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/9.4g/4.4g/44.1g/4.4g
				

日付 曜日	3月8日 (土)	3月9日 (日)	3月10日 (月)
昼食	シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て インゲンの錦糸和え みそ汁	豚肉と野菜のケチャップ炒め 筍の葱味噌煮 ブロッコリーのシーザーサラダ すまし汁	じゃが芋とツナの彩り春ご飯 大根の銀鯰仕立て 根菜和風サラダ 具だくさん汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/13.1g/6.9g/14.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/13.5g/10.9g/19.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/7.8g/7.1g/21.5g/2.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

3/4~3/10 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月4日 (火)	3月5日 (水)	3月6日 (木)	3月7日 (金)
夕食	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 小松菜のお浸し きゅうり~のり佃添え~ みそ汁	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 野菜マリネ みそ汁	五穀ご飯 擬製豆腐のだし浸し カリフラワーのコンビーフ風味 からし菜の和え物 みそ汁	さば塩焼き ふきと豚肉の味噌煮 小松菜のしらす和え すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/10.8g/6.6g/17.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/11.9g/20.2g/20.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/7.9g/8.1g/26.0g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/16.0g/17.0g/7.3g/2.8g
				

日付 曜日	3月8日 (土)	3月9日 (日)	3月10日 (月)
夕食	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 アセロラゼリー オニオンスープ	鱈の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 ぜんまいともやしのナムル みそ汁	牛焼肉皿 里芋の鶏そぼろあんかけ 野菜の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/9.5g/0.7g/44.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/9.6g/19.2g/15.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/11.7g/12.4g/29.0g/2.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません