

3/18～3/24 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18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)
朝食	中華風卵がゆ 菜の花ちらし 三色豆 みそ汁	チキンナゲット ふき土佐煮 大根サラダ みそ汁	しゅうまい ブロッコリーのくたくた風 味付湯葉 みそ汁	アオサしんじょの餡かけ 豚肉とキャベツのうま煮 おくらとひじきの和え物 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	117Kcal/6.7g/1.2g/22.9g/2.2g	140Kcal/7.1g/7.6g/12.1g/1.9g	139Kcal/8.2g/4.7g/15.9g/2.8g	105Kcal/6.9g/4.2g/11.2g/1.9g





日付 曜日	3月22日 (土)	3月23日 (日)	3月24日 (月)
朝食	ソーセージステーキ 山芋のだし煮 チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	ロールキャベツ～トマトソース～ 高野の含め煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	厚焼玉子 もやしの和え物 金時豆 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
	134Kcal/7.1g/4.7g/15.0g/2.1g	94Kcal/6.4g/1.9g/13.9g/1.9g	161Kcal/7.5g/4.1g/24.4g/1.7g






※お米の栄養価は含まれておりません

3/18～3/24 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18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)
昼食	マトウダイバターソテー ごぼうと人参のひき肉炒め キャベツの梅風味 みそ汁	ポークソテーBBQソース 切昆布大豆 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え ワタンスープ	筍ごはん 和風オムレツ マカロニサラダ みそ汁 さくらゼリー	五穀ご飯 チキンクリーム煮 野菜入り春雨煮 なます みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/16.0g/6.2g/13.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/13.4g/11.3g/26.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/7.8g/12.3g/30.6g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/10.3g/9.5g/26.3g/2.3g
				

日付 曜日	3月22日 (土)	3月23日 (日)	3月24日 (月)
昼食	えびテリ 絹ごし揚げ煮 菜の花の胡麻よごし みそ汁	発芽玄米ご飯 かに玉甘酢あん ひじき煮 白菜の煮びたし わかめスープ	うに風味ご飯 アジみりん焼き かぶのごま油炒め スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308Kcal/16.0g/16.3g/26.1g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/9.7g/7.7g/20.8g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306Kcal/15.7g/20.0g/16.1g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

3/18～3/24 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18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)
夕食	ミニふりかけご飯 かけうどん 野菜天ぷら フルーツ(みかん缶)	イワシ山椒煮 マーボーナス さつま芋のサラダ みそ汁	鶏肉の味噌焼き 卵の花炒り煮 小松菜のかにかま和え すまし汁	白身フライ 若布と卵のおかか和え ごまだれ奴 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/5.8g/5.7g/44.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/13.4g/9.8g/31.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/11.5g/8.8g/13.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/15.8g/12.0g/23.3g/2.9g

日付 曜日	3月22日 (土)	3月23日 (日)	3月24日 (月)
夕食	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー 白桃ゼリー スープ	たっぷり野菜のブルコギ風 野菜コロッケ 切干大根としば漬の和え物 すまし汁	五目とうふハンバーグ くずし南瓜のそぼろ餡かけ ツナマヨサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/12.3g/8.7g/29.0g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/7.9g/16.7g/24.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/14.5g/12.6g/33.1g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません