





4/1～4/7 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)
朝食	コーンピースオムレツ 青菜と竹輪の煮浸し もずく みそ汁	野菜のつくね巻き 麩の卵仕立て ふきの酢みそ和え みそ汁	いわし入りハンバーグ 春菊の中華和え 味付湯葉 みそ汁	野菜丸天 じゃが芋トマト煮 ゆかり納豆 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	96Kcal/5.8g/1.8g/14.4g/2.2g	174Kcal/11.0g/5.2g/21.2g/2.1g	109Kcal/8.1g/4.5g/10.0g/1.6g	159Kcal/9.1g/4.8g/21.2g/2.1g
				

日付 曜日	4月5日 (土)	4月6日 (日)	4月7日 (月)
朝食	目玉焼き 千切り野菜の煮物 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	鮭寄せ かぼちゃの煮物 野菜の甘酢和え みそ汁	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 三色豆 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
	98Kcal/5.6g/1.6g/15.7g/1.7g	170Kcal/5.9g/5.3g/24.4g/1.4g	141Kcal/7.7g/5.0g/17.1g/1.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

4/1～4/7 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)
昼食	ミニ菜めし キャベツと小海老の春そば かぶの梅和え 杏仁&みかん	ポークソテー味噌味 イカすり身カツ 大豆とえんどう豆のサラダ すまし汁	さば煮付 ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ みそ汁	茄子とそぼろの銀あん丼 キャベツとベーコンのソテー みそ汁 シャインマスカットゼリー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/8.7g/3.1g/51.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/13.8g/14.5g/17.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/11.1g/16.0g/20.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/10.0g/6.4g/28.4g/2.5g




日付 曜日	4月5日 (土)	4月6日 (日)	4月7日 (月)
昼食	チキンカツ デミグラス風 ビーフンと野菜の炒め煮風 ゴーヤ浅漬け風 みそ汁	うに風味かけご飯 赤魚味噌庵焼き 高野豆腐煮 チンゲン菜のカニカマ和え すまし汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き かぶと竹輪の含め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/11.8g/14.3g/31.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/13.6g/9.2g/10.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/12.2g/8.0g/22.6g/2.8g



※お米の栄養価は含まれておりません

4/1～4/7 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)
夕食	照り焼きチキン ジャーマンポテト チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	発芽玄米ご飯 シルバー白醤油焼き 筍と椎茸の当座煮 おぐらの胡麻和え 中華スープ	ほうれん草の洋風ライス パンプキンラムチャウダー ブロッコリーのガーリック風味	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め インゲンの錦糸和え 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 217Kcal/11.2g/9.0g/23.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/12.8g/5.2g/16.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/6.7g/9.7g/18.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/8.4g/10.9g/14.7g/2.3g
				

日付 曜日	4月5日 (土)	4月6日 (日)	4月7日 (月)
夕食	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁	ドライカレー ほうれん草の胡麻浸し スープ フルーツ(ネーブル)	白身魚のフリッター～イタリアン～ 里芋の小エビあんかけ 大根葉油揚げ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/14.3g/6.7g/28.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/14.1g/10.8g/25.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/11.4g/11.0g/27.9g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません