6/3～6/9 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
朝食	高菜めし～豆乳あんかけ～ 菜の花ちらし 三色豆 鶏だんご汁	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 菜の花ピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	160Kcal/10.0g/3.2g/25.2g/3.0g	137Kcal/6.5g/7.4g/11.8g/1.9g	139Kcal/8.2g/4.7g/15.9g/2.8g	108Kcal/6.5g/4.4g/12.0g/1.6g

日付	6月7日	6月8日	6月9日
曜日	（土）	（日）	（月）
	ソーセージステーキ 山芋のだし煮 切干大根としば漬の和え物 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
	133Kcal/7.1g/4.7g/15.7g/2.0g	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

6/3～6/9 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
昼食	マトウダイバターソテー クリーミーベーコンポテト さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	豚肉の生姜風味 切昆布大豆 キャベツの梅風味 中華スープ	赤魚粕漬焼き ごぼうと人参のひき肉炒め マカロニサラダ みそ汁	ふりかけご飯 根菜入り肉団子 白菜のおかか煮 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	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
	195Kcal/16.5g/6.2g/16.7g/1.9g	338Kcal/12.6g/19.9g/19.5g/2.4g	253Kcal/12.9g/14.1g/17.1g/2.2g	262Kcal/13.0g/11.9g/25.0g/3.3g

日付	6月7日	6月8日	6月9日
曜日	（土）	（日）	（月）
	えびチリ 絹ごし揚げ煮 チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	発芽玄米ご飯 かに玉甘酢あん ひじき煮 菜の花の胡麻よごし みそ汁	アジみりん焼き くずし南瓜のそぼろ餡かけ 小松菜のかにかま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	290Kcal/14.6g/15.5g/23.4g/3.4g	179Kcal/11.0g/6.2g/22.0g/2.3g	227Kcal/18.6g/7.5g/22.1g/1.8g

※お米の栄養価は含まれておりません

6/3～6/9 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
夕食	ミニ山菜五目ご飯 そぼろ混ぜうどん 野菜天ぷら さくらんぼゼリー（山形）	イワシ山椒煮 かぶのごま油炒め さつま芋のサラダ みそ汁	チキンステーキの玉子あん 卵の花炒り煮 おくらとひじきの和え物 オニオンスープ	白身フライ 野菜入り春雨煮 ごまドレ奴 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	316Kcal/8.4g/8.1g/51.7g/3.0g	248Kcal/11.9g/8.7g/29.9g/1.8g	152Kcal/12.5g/4.7g/17.1g/2.6g	227Kcal/12.2g/11.3g/20.5g/2.5g

日付	6月7日	6月8日	6月9日
曜日	（土）	（日）	（月）
	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	たっぷり野菜のプルコギ風 野菜コロッケ 白菜の煮びたし みそ汁	五目とうふハンバーグ 鶏肉と大根の中華煮 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	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
	223Kcal/10.7g/7.6g/27.3g/3.0g	318Kcal/10.8g/19.4g/26.4g/2.6g	249Kcal/13.6g/13.1g/19.6g/2.0g

※お米の栄養価は含まれておりません