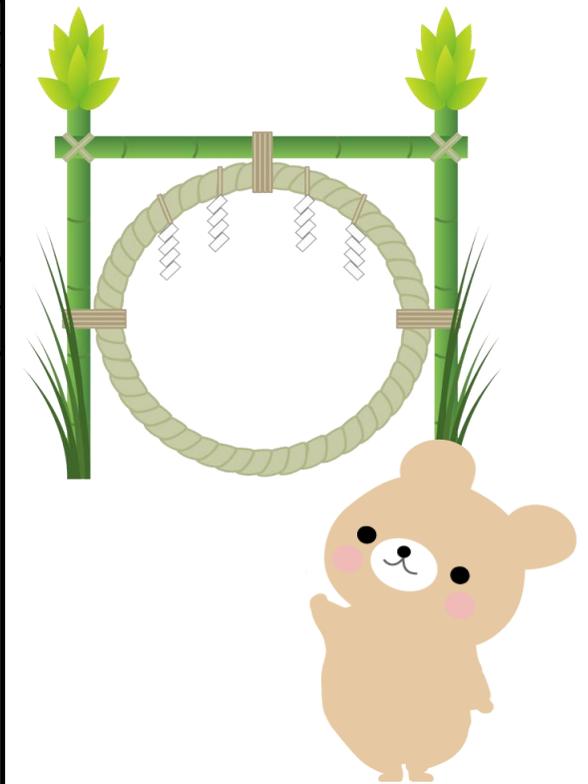


# 6/24～6/30 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付<br>曜日 | 6月24日<br>(火)  | 6月25日<br>(水)   | 6月26日<br>(木)  | 6月27日<br>(金)  |
|----------|---|--|---|---|
| 朝食       | ミートボール<br>ワカメとカニカマのやわらか煮<br>キャベツサラダサウザン風<br>かき玉汁                                  | 干草玉子焼き<br>れんこん金平<br>菜の花ちらし<br>みそ汁  | 蒸し鶏サラダ<br>おからと竹輪の炒り煮<br>モロヘイヤの和え物<br>みそ汁  | ポイルウイナー<br>ふき土佐煮<br>春雨中華サラダ<br>みそ汁  |
| 栄養価      | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>118Kcal/6.4g/5.4g/13.2g/2.6g                         | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>109Kcal/6.0g/3.1g/15.5g/2.0g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>107Kcal/8.4g/4.6g/9.4g/1.5g                            | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>151Kcal/6.3g/7.7g/14.3g/2.2g                           |
|          |  |  |  |  |

| 日付<br>曜日 | 6月28日<br>(土)  | 6月29日<br>(日)   | 6月30日<br>(月)  |
|----------|---|--|---|
| 朝食       | あじさんが焼き<br>里芋の鶏そぼろあん<br>大根サラダ<br>みそ汁  | しそ入りしんじょ餡かけ<br>きゅうりのり佃煮添え<br>白福豆<br>みそ汁  | 香味しゅうまい<br>なすのかんきつ風味<br>青菜と昆布の煮浸し<br>みそ汁  |
| 栄養価      | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>157Kcal/9.4g/6.5g/15.3g/1.8g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>119Kcal/5.4g/3.6g/17.1g/1.2g                            | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>127Kcal/4.4g/5.4g/15.6g/1.5g                             |
|          |  |  |  |



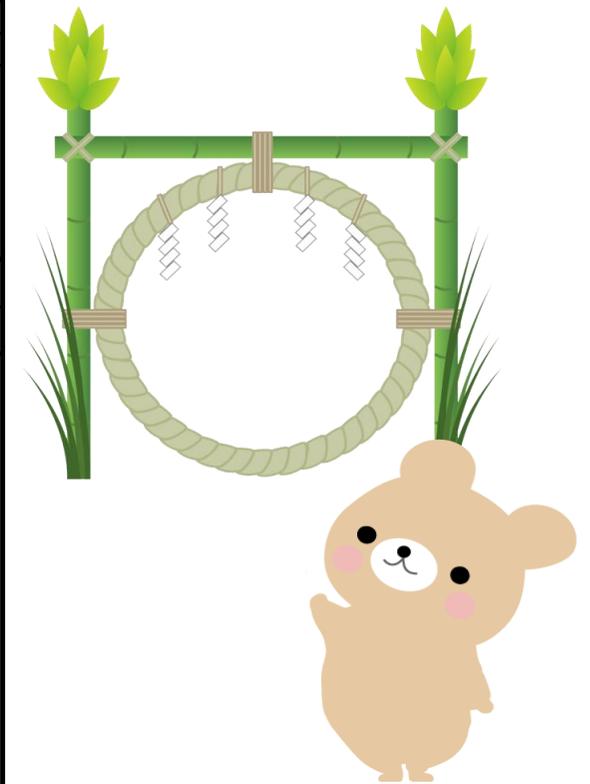
※お米の栄養価は含まれておりません

# 6/24～6/30 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付<br>曜日 | 6月24日<br>(火)  | 6月25日<br>(水)   | 6月26日<br>(木)  | 6月27日<br>(金)  |
|----------|---|--|---|---|
| 昼食       | さば塩焼き<br>ごぼうの旨煮<br>さつまいもと豆のハーニースタート風味<br>みそ汁                                      | 夏の中華風ちらし寿司<br>スパイシー唐揚げ<br>チンゲン菜のピーナッツ和え<br>みそ汁                                     | ミニわかめご飯<br>生姜のさっぱりうどん<br>キャベツとしめじのトマト煮込み<br>フルーツミックス                                | ぶり照り揚げ<br>豆乳がんも煮<br>菜の花の胡麻よごし<br>みそ汁  |
| 栄養価      | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>297Kcal/16.4g/17.8g/18.3g/2.7g                       | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>194Kcal/13.0g/5.6g/24.3g/3.1g                         | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>241Kcal/6.5g/5.9g/41.3g/3.1g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>288Kcal/14.4g/16.2g/21.5g/2.5g                         |
|          |  |  |  |  |

| 日付<br>曜日 | 6月28日<br>(土)  | 6月29日<br>(日)   | 6月30日<br>(月)  |
|----------|---|--|---|
| 昼食       | 牛肉コロッケ<br>高野の含め煮<br>さつまい揚げとインゲンのピーナッツ和え<br>みそ汁                                      | ニンゴま味噌煮<br>水餃子のスープ煮<br>ワカメとオクラの酢の物<br>すまし汁   | 夏越ご飯<br>根菜つみれとふきの煮物<br>ブロッコリーのガーリック風味<br>みそ汁<br>フルーツ(りんご缶)                            |
| 栄養価      | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>301Kcal/7.9g/14.8g/35.4g/2.3g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>188Kcal/12.7g/7.7g/17.4g/2.1g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>242Kcal/7.2g/7.7g/37.7g/2.1g                             |
|          |  |  |  |



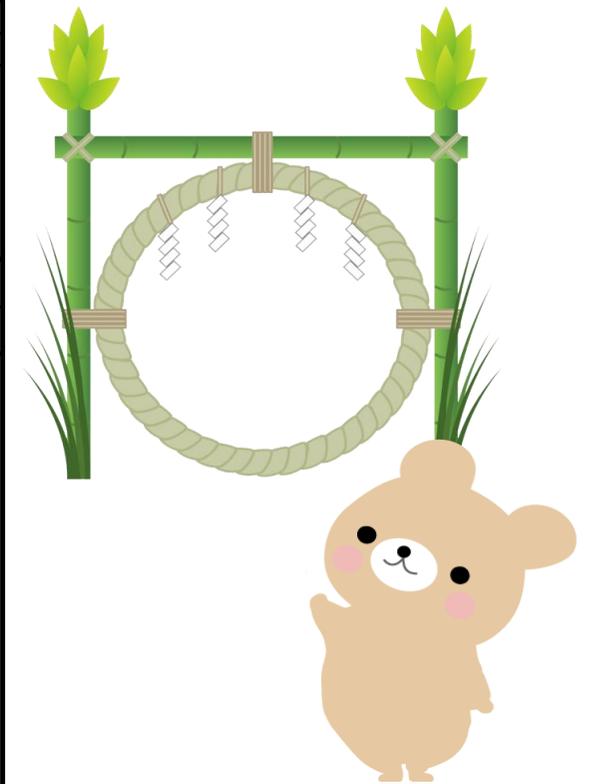
※お米の栄養価は含まれておりません

# 6/24～6/30 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付<br>曜日 | 6月24日<br>(火)  | 6月25日<br>(水)   | 6月26日<br>(木)  | 6月27日<br>(金)  |
|----------|---|--|---|---|
| 夕食       | チキンのBBQソース<br>カリフラワーのクリーム煮<br>マカロニサラダ<br>みそ汁                                      | 厚揚げと豚肉のとりみ炒め<br>ふろふき大根<br>いんげんの胡麻よごし<br>すまし汁                                       | たまごかけ風ご飯<br>さわら西京焼き<br>ひじきの彩り煮<br>もやしの和え物<br>みそ汁                                    | ふりかけご飯<br>ハンバーグ<br>甘辛鶏ごぼう<br>春菊信田和え<br>みそ汁  |
| 栄養価      | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>275Kcal/12.1g/16.4g/19.8g/2.4g                       | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>206Kcal/10.8g/9.6g/21.1g/3.0g                         | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>224Kcal/16.4g/12.9g/11.6g/3.0g                         | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>222Kcal/14.7g/8.7g/24.1g/3.0g                          |
|          |  |  |  |  |

| 日付<br>曜日 | 6月28日<br>(土)  | 6月29日<br>(日)   | 6月30日<br>(月)  |
|----------|---|--|---|
| 夕食       | 野菜たっぷりチャーハン<br>チキンピカタ<br>カリフラワーおかか和え<br>中華スープ                                       | 牛焼肉と擬製豆腐<br>かぼちゃの煮物<br>ピーマンナムル<br>みそ汁  | イワシ梅醤油煮<br>さつまいもとツナのトマト煮<br>チンゲン菜の生姜風味<br>みそ汁   |
| 栄養価      | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>220Kcal/9.5g/13.1g/16.2g/2.3g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>288Kcal/10.9g/14.7g/27.4g/2.2g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>201Kcal/11.1g/6.5g/23.6g/2.2g                            |
|          |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません