

6/10～6/16 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)
朝食	ポイルウイナー 紅あずま甘露煮 白菜の浅漬け風 みそ汁	かに風味さつまあんかけ ふきの煮物 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	白菜とツナの丼ぶり 筍の金平 うぐいす豆 みそ汁	ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 キャベツのカレー風味和え 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
	161Kcal/5.9g/6.7g/18.9g/1.9g	69Kcal/3.4g/1.1g/11.8g/1.9g	124Kcal/4.8g/2.4g/21.1g/1.5g	122Kcal/6.8g/5.4g/13.2g/1.4g
				

日付 曜日	6月14日 (土)	6月15日 (日)	6月16日 (月)
	赤魚塩焼き インゲンと豚肉の炒め風 スパゲティサラダ みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ なすのわさび醤油 紫花豆 みそ汁	磯風味白揚げ 野菜の卵和え ゆずなめこ春雨 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
	207Kcal/8.3g/13.9g/12.4g/1.9g	166Kcal/7.3g/9.2g/15.1g/1.3g	103Kcal/4.0g/3.3g/14.9g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

6/10～6/16 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)
昼食	豚肉のオイスター丼 いんげんと木耳の炒め煮 コーンスープ～中華仕立て フルーツ(みかん缶)	ミニ炊き込みご飯 ぶっかけしめん カリフラワーのコンビーフ風味 フルーツ(バナナ)	ささみフライ&エビフライ じゃがもろこし 山菜のさっぱり和え オニオンスープ	サバ土佐煮 マーボーナス チンゲン菜のナムル 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
	266Kcal/8.0g/12.5g/30.4g/3.2g	272Kcal/8.9g/5.5g/48.0g/4.3g	235Kcal/10.0g/10.8g/24.7g/2.9g	240Kcal/10.7g/15.3g/13.6g/1.9g
				

日付 曜日	6月14日 (土)	6月15日 (日)	6月16日 (月)
	オムレツ じゃが芋と鶏肉の照り煮 ほうれん草の金山寺みそがけ みそ汁	鮭と枝豆のおかか飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 カリフラワーフレンチサラダ お吸い物 フルーツ(白桃缶)	マーボー豆腐 さつまいもいとこ煮 からし菜の和え物 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
	233Kcal/13.1g/9.3g/25.3g/2.6g	242Kcal/12.4g/11.6g/22.3g/3.8g	229Kcal/11.0g/5.3g/35.3g/3.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

6/10～6/16 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)
夕食	鰯ホッケ煮付け 三角信田煮 ごぼうサラダ みそ汁	鶏肉と茄子の黒酢餡 小松菜のお浸し ザワークラウト風 みそ汁	五穀ご飯 メバル西京焼き 春雨と豚肉の炒め煮 ブロッコリーのシーザーサラダ すまし汁	和風牛丼 根菜和風サラダ みそ汁 いちごジャムヨーグルト
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
	231Kcal/15.8g/11.4g/16.8g/2.4g	242Kcal/17.3g/10.5g/19.5g/1.9g	201Kcal/16.6g/8.6g/15.4g/1.9g	261Kcal/8.1g/11.2g/32.6g/2.6g
				

日付 曜日	6月14日 (土)	6月15日 (日)	6月16日 (月)
	ぶりみぞれ揚げ ひじき蓮根 うの花サラダ みそ汁	とんかつ キャベツのコンソメ煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	さわら味噌煮 根菜のごった煮 やみつきほうれん草 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	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
	307Kcal/11.5g/17.6g/25.8g/2.3g	311Kcal/12.6g/19.2g/22.8g/2.9g	215Kcal/16.3g/12.1g/11.1g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません