

6/17～6/23 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17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20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 なめこおろし みそ汁	いわし入りハンバーグ ふきの酢みそ和え 味付湯葉 みそ汁	野菜丸天 なす生姜風味煮 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	135Kcal/9.6g/3.9g/16.2g/1.9g	134Kcal/8.4g/4.1g/16.0g/1.7g	122Kcal/9.0g/3.9g/14.1g/2.1g
				

日付 曜日	6月21日 (土)	6月22日 (日)	6月23日 (月)
	スクランブルエッグ 千切り野菜の煮物 キャベツの青じそサラダ みそ汁	鮭寄せ じゃが芋トマト煮 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
	135Kcal/5.7g/5.8g/15.5g/2.2g	162Kcal/5.5g/6.2g/21.4g/1.4g	142Kcal/7.9g/5.1g/17.0g/1.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

6/17～6/23 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ミニ菜めし 小海老そば 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 春菊の中華和え 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	ふりかけご飯 牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスター炒め インゲンの錦糸和え 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
	262Kcal/8.6g/3.0g/50.0g/2.7g	219Kcal/10.0g/13.5g/14.1g/2.1g	277Kcal/12.6g/17.1g/19.9g/2.1g	213Kcal/9.3g/11.5g/17.1g/2.3g
				

日付	6月21日	6月22日	6月23日
曜日	(土)	(日)	(月)
	甘酢生姜の炊き込みご飯 チキンカツとごごろ野菜の銀鮓 大根葉油揚げ シャインマスカットゼリー わかめスープ	うに風味かけご飯 赤魚味噌幽庵焼き 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	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
	318Kcal/11.0g/13.8g/37.5g/4.7g	180Kcal/13.6g/9.2g/9.8g/1.9g	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

6/17～6/23 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17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)
夕食	照り焼きチキン ジャーマンポテト イタリアンサラダ みそ汁	発芽玄米ご飯 スケソウダラ生姜煮 筍と椎茸の当座煮 大豆とえんどう豆のサラダ 中華スープ	ほうれん草の洋風ライス 鶏肉とグリル野菜のトマト煮込み おぐらの胡麻和え	十勝風豚皿 ビーフンと野菜の炒め煮風 ゴーヤ浅漬け風 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
	225Kcal/11.8g/10.1g/23.4g/1.8g	157Kcal/14.0g/3.1g/19.7g/2.3g	248Kcal/13.9g/15.1g/14.6g/2.6g	278Kcal/8.8g/15.9g/24.6g/2.7g
				

日付 曜日	6月21日 (土)	6月22日 (日)	6月23日 (月)
	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁	夏野菜キーマカレー 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 梅だれ奴 みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	220Kcal/14.0g/5.7g/29.8g/1.9g	237Kcal/11.3g/10.6g/24.3g/2.4g	283Kcal/14.7g/13.0g/28.4g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません