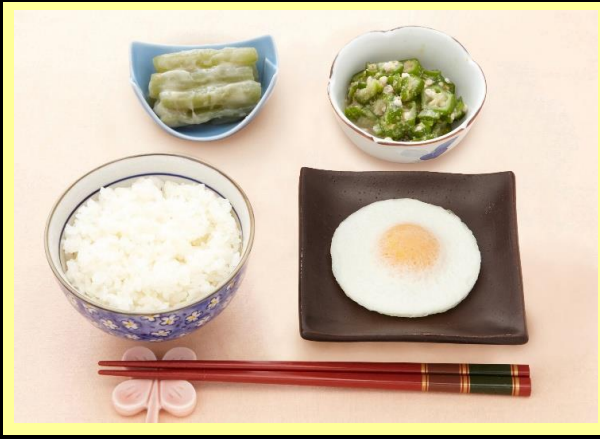


7/15～7/22 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)
朝食	青菜のおかゆ風 野菜の卵和え イタリアンサラダ つみれ汁	ミニハンバーグ さつまいもいとこ煮 チンゲン菜のかにかま和え みそ汁	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 なめこおろし みそ汁	磯風味白揚げ 野菜入り春雨煮 モロヘイヤの和え物 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	132Kcal/5.9g/4.4g/17.5g/2.3g	138Kcal/6.3g/3.4g/21.5g/1.3g	157Kcal/9.4g/6.5g/16.9g/1.6g	76Kcal/4.2g/1.5g/13.0g/1.7g
				

日付 曜日	7月19日 (土)	7月20日 (日)	7月21日 (月)	7月22日 (火)
	赤魚塩焼き ジャーマンポテト インゲンの錦糸和え みそ汁	カニ風味さつま揚げ 小松菜のお浸し 三色豆 みそ汁	目玉焼き オクラの胡麻和え ふきの酢みそ和え みそ汁	ポイルウインナー 春雨中華サラダ 味付ゆば 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
	87Kcal/6.2g/2.5g/11.7g/1.5g	111Kcal/6.7g/1.4g/19.2g/1.3g	116Kcal/5.8g/3.1g/17.7g/1.7g	166Kcal/8.1g/9.0g/13.0g/1.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

7/15～7/22 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)
昼食	ミニ菜めし なめ茸と豆乳あんの汁なし麺 あらびきチキンスティック フルーツ(白桃缶)	発芽玄米ご飯 さわら味噌煮 ひじき煮 かぶの梅和え すまし汁	クリーミーコロッケ 菜の花の甘辛煮 ピーマンナムル 中華スープ	ぶりみぞれ揚げ 白菜の煮びたし 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
	285Kcal/12.1g/4.3g/49.6g/3.9g	171Kcal/12.2g/6.3g/17.7g/1.5g	214Kcal/8.1g/10.2g/24.1g/2.4g	264Kcal/13.9g/15.8g/17.7g/2.6g
				

日付 曜日	7月19日 (土)	7月20日 (日)	7月21日 (月)	7月22日 (火)
	彩り野菜と肉団子の甘酢あん 野菜入り炒り豆腐 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 菜の花と揚げ玉の変わり汁	鶏肉の味噌だれ かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ かき玉汁	炒飯 海老のマヨソース ブロッコリーのガーリック風味 わかめスープ	サバ土佐煮 里芋の煮物 キャベツサラダサウザン風 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
	341Kcal/14.3g/15.0g/38.7g/3.1g	242Kcal/12.2g/11.5g/23.0g/2.0g	207Kcal/8.5g/13.6g/13.1g/3.4g	215Kcal/14.0g/11.6g/19.3g/1.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

7/15～7/22 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)
夕食	アジみりん焼き マーボーナス ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	牛肉とごぼうの柳川風丼 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 フルーツ(ネーブル)	黄金カレイ煮付け 絹ごし揚げ煮 きゅうりのツナマヨコーン みそ汁	オムレツ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	185Kcal/17.2g/8.5g/11.3g/1.7g	202Kcal/6.6g/6.6g/29.9g/2.5g	229Kcal/20.4g/10.0g/15.8g/2.5g	193Kcal/10.6g/8.7g/19.2g/2.2g
				

日付 曜日	7月19日 (土)	7月20日 (日)	7月21日 (月)	7月22日 (火)
	洋風コーンご飯 チキンナゲット マカロニサラダ〜ブロッコリー添え〜 スープ	豚肉の生姜風味 白菜の中華風ミルク煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	イワシ山椒煮 青菜と竹輪の煮浸し さつま芋のサラダ みそ汁	新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	191Kcal/6.9g/10.5g/17.7g/3.0g	339Kcal/10.4g/19.7g/21.2g/2.5g	247Kcal/14.3g/6.8g/31.3g/2.5g	244Kcal/12.5g/7.1g/33.6g/3.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません