

7/8～7/14 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8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)
朝食	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風 みそ汁	彩り野菜白揚げ ちりめん昆布おろし 山菜のさっぱり和え みそ汁	蒸し鶏サラダ ふきの煮物 金時豆 みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ ブロッコリーのくたくた風 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/4.6g/5.8g/9.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 81Kcal/5.3g/1.3g/13.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/8.2g/3.3g/17.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/5.3g/3.8g/9.3g/2.9g
				

日付 曜日	7月12日 (土)	7月13日 (日)	7月14日 (月)
朝食	コーンピースオムレツ 山芋のだし煮 大根葉油揚げ みそ汁	しゅうまい 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え お吸い物	ふんわり野菜豆腐寄せ 豚肉とキャベツのうま煮 もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/5.7g/2.1g/17.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/4.9g/4.7g/16.7g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/6.1g/6.8g/11.0g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

7/8～7/14 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8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーのコンビーフ風味 りんごゼリー コーンスープ	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	ミニふりかけご飯 たっぷり花かつおと青じそつけ汁蕎麦 インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ(みかん缶)	五目豆腐ハンバーグ えび入りピーマン 野菜マリネ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/7.0g/10.7g/33.9g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/14.9g/10.9g/8.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/11.5g/6.7g/45.1g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/6.4g/11.7g/25.0g/2.4g

日付 曜日	7月12日 (土)	7月13日 (日)	7月14日 (月)
昼食	白身フライのチリソースがけ ごぼうと人参の挽き肉炒め 白菜と彩り野菜の塩煮 みそ汁	豚肉ときくらげの玉子炒め 花天と大根の煮物 なすのおかか添え すまし汁	ニシン照り煮 かぶのごま油炒め ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/11.1g/12.8g/23.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/12.4g/9.0g/19.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/11.3g/11.3g/16.8g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません

7/8～7/14 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8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 春菊の中華和え 鶏だんご汁	和風かにたま 切干大根煮 ポテトサラダ みそ汁	豚肉の葱塩ソース 小松菜とウインナーのソテー キャベツのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/15.8g/8.0g/15.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/10.5g/12.7g/23.9g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/8.0g/9.1g/25.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/15.3g/12.8g/19.3g/2.8g
				

日付 曜日	7月12日 (土)	7月13日 (日)	7月14日 (月)
夕食	キャロットライス ビーフシチュー やみつきほうれん草	赤魚粕漬焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ みそ汁	たっぷり野菜のプルコギ風 野菜コロッケ からし菜の和え物 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/4.6g/6.7g/23.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/12.8g/9.8g/18.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/10.6g/16.9g/25.8g/2.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません