

7/1～7/7 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付<br>曜日 | 7月1日<br>(火)                                                                       | 7月2日<br>(水)                                                                        | 7月3日<br>(木)                                                                         | 7月4日<br>(金)                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食       | はんぺんの白だし煮<br>人参しりしり<br>菜の花ピーナッツ和え<br>みそ汁                                          | ソーセージステーキ<br>牛肉入りれんこん<br>冷奴又は温奴<br>みそ汁                                             | 厚焼き玉子<br>里芋の煮物<br>ごま納豆<br>みそ汁                                                       | 枝豆のふわふわ豆腐<br>とろろ<br>きゅうりのゆかり風味<br>みそ汁                                               |
| 栄養<br>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                                                           |
|          | 117Kcal/7.1g/4.2g/14.8g/2.1g                                                      | 163Kcal/11.0g/7.9g/11.8g/2.0g                                                      | 174Kcal/10.5g/7.2g/18.8g/1.8g                                                       | 103Kcal/4.5g/3.5g/13.7g/1.6g                                                        |
|          |  |  |  |  |

| 日付<br>曜日 | 7月5日<br>(土)                                                                         | 7月6日<br>(日)                                                                          | 7月7日<br>(月)                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 肉団子のチーズカレー煮<br>キャベツのなめ茸がけ<br>味付湯葉<br>みそ汁                                            | アジ西京焼き<br>春菊の山椒風味<br>うぐいす豆<br>みそ汁                                                    | エビ団子の煮物<br>ほうれん草ツナ煮<br>なます<br>みそ汁                                                     |
| 栄養<br>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                                                             |
|          | 158Kcal/11.0g/6.3g/15.4g/2.7g                                                       | 103Kcal/6.5g/1.4g/17.3g/1.5g                                                         | 104Kcal/5.4g/2.8g/14.7g/2.2g                                                          |
|          |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません

7/1～7/7 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付<br>曜日 | 7月1日<br>(火)                                                                       | 7月2日<br>(水)                                                                        | 7月3日<br>(木)                                                                         | 7月4日<br>(金)                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食       | さわらハープ衣焼き<br>かぼちゃのクリーミー仕立て<br>根菜和風サラダ<br>みそ汁                                      | 焼きそば<br>仙台麩と野菜の煮物<br>中華スープ<br>フルーツ(洋なし缶)                                           | メンチカツ<br>赤棒のおでん風<br>チンゲン菜のナムル<br>みそ汁                                                | 豚肉と野菜の炒め物<br>きんぴらごぼう<br>切干大根としば漬和え<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                                                         | 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                                                           |
|          | 291Kcal/11.4g/16.0g/24.8g/1.8g                                                    | 439Kcal/9.9g/11.9g/70.7g/5.1g                                                      | 313Kcal/11.6g/19.4g/23.2g/2.8g                                                      | 214Kcal/12.0g/10.9g/18.9g/2.9g                                                      |
|          |  |  |  |  |

| 日付<br>曜日 | 7月5日<br>(土)                                                                         | 7月6日<br>(日)                                                                          | 7月7日<br>(月)                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|          | さば味噌煮<br>じゃが芋の葱塩バター<br>白菜のおかか煮<br>かき玉汁                                              | チキンロイヤル<br>紅あずま甘露煮<br>小松菜のかにかま和え<br>みそ汁                                              | とろろ昆布のうまだご飯<br>鰯の衣揚げ～彩り野菜の甘酢あん～<br>おくらとひじきの和え物<br>フルーツ(パイン缶)<br>セタそうめん汁               |
| 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                                                             |
|          | 252Kcal/12.0g/15.5g/16.9g/2.0g                                                      | 181Kcal/9.2g/4.6g/26.8g/1.8g                                                         | 292Kcal/9.5g/15.1g/31.6g/3.1g                                                         |
|          |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません

7/1～7/7 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付<br>曜日 | 7月1日<br>(火)                        | 7月2日<br>(水)                         | 7月3日<br>(木)                            | 7月4日<br>(金)                            |
|----------|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| 夕食       | 肉みそ野菜<br>大豆五目煮<br>ゆずなめこ春雨<br>中華スープ | シルバー照り焼き<br>三角信田煮<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁 | チキンカレー<br>ザワークラウト風<br>スープ<br>はちみつヨーグルト | 白身魚南蛮漬け<br>ペンネアラビアータ<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁 |
| 栄養<br>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              |
|          | 226Kcal/10.9g/11.7g/20.6g/2.6g     | 220Kcal/16.5g/8.6g/18.7g/1.9g       | 253Kcal/8.1g/12.8g/28.5g/3.6g          | 252Kcal/10.4g/11.0g/27.4g/1.8g         |
|          |                                    |                                     |                                        |                                        |

| 日付<br>曜日 | 7月5日<br>(土)                              | 7月6日<br>(日)                                           | 7月7日<br>(月)                        |
|----------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|
|          | 鶏と大根の煮物<br>いんげんと木耳の炒め煮<br>れんこんマリネ<br>みそ汁 | 即席！豆腐と甘辛豚の井ぶり<br>ゴーヤ浅漬け風<br>ベジタブルスープ<br>フルーツ(キウイフルーツ) | 肉じゃが(牛肉)<br>焼き餃子<br>タルタルサラダ<br>みそ汁 |
| 栄養<br>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          |
|          | 314Kcal/17.2g/15.3g/26.4g/2.8g           | 184Kcal/8.9g/8.4g/19.4g/2.4g                          | 278Kcal/8.9g/14.0g/28.8g/2.2g      |
|          |                                          |                                                       |                                    |



※お米の栄養価は含まれておりません