

8/5～8/14 朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)
朝食	コーンピースオムレツ なす生姜風味煮 味付湯葉 みそ汁	ミートボール キャベツのカレー風味和え うぐいす豆 みそ汁	香味しゅうまい からし菜の和え物 ゆずなめこ春雨 みそ汁	アジ西京焼き 仙台麩と野菜の煮物 インゲンの錦糸和え みそ汁	はんぺんの白だし煮 ひじきの彩り煮 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 89Kcal/6.7g/3.1g/10.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/6.2g/4.9g/22.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/4.4g/4.7g/19.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/6.1g/1.8g/11.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/5.0g/2.8g/13.4g/2.4g
					
日付 曜日	8月10日 (日)	8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)	8月14日 (木)
	エビ団子の煮物 人参しりしり 大根葉油揚げ みそ汁	目玉焼き 冷奴又は温奴 山菜のさっぱり和え みそ汁	あじさんが焼き かぼちゃの煮物 ふきの酢みそ和え みそ汁	スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	ポイルウインナー 春雨中華サラダ 春菊信田和え お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.8g/4.0g/15.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/9.0g/4.1g/12.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/6.7g/4.2g/25.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/7.7g/7.2g/14.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/6.1g/7.9g/11.7g/3.5g
					

※お米の栄養価は含まれておりません

8/5～8/14 昼食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)
昼食	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ みそ汁	肉じゃが 焼き餃子 ほうれん草の胡麻浸し 中華スープ	さば塩焼き 大根の銀鮓仕立て さつま芋と豆のハニーマスタード風味 みそ汁	ミニゆかりご飯 たっぷりタコミートの混ぜうどん れんこん金平 フルーツ(りんご缶)	シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/10.4g/8.4g/26.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/10.4g/12.6g/33.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/14.7g/16.9g/20.3g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/8.6g/9.7g/45.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/14.8g/8.2g/19.3g/1.8g
					

日付 曜日	8月10日 (日)	8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)	8月14日 (木)
	鶏肉の味噌だれ 里芋の煮物 ブロッコリーのシーザーサラダ かき玉汁	トマトとツナの夏ご飯 甘辛鶏ごぼう ほうれん草の角煮添え 具だくさん汁	たまごかけ風ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 えび天ぷら キャベツサラダサウザン風 わかめスープ	ホッケ塩焼き リボンペンネアラビアータ ポテトサラダ みそ汁	チキンクリーム煮 きんぴらごぼう おくら胡麻和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/13.1g/8.0g/15.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/12.7g/12.1g/15.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/8.3g/16.0g/16.7g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/13.1g/8.5g/19.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/10.6g/10.8g/23.4g/1.9g
					

※お米の栄養価は含まれておりません

8/5～8/14 夕食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)
夕食	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 しろ菜の白だし煮 きゅうりのごまだれ みそ汁	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 野菜マリネ みそ汁	揚げ豆腐のだし浸し カリフラワーのコンビーフ風味 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	チキンのコンソメ風味 ふきと豚肉の味噌煮 かぶの梅和え すまし汁	炊き込みバエリア さつまいものレーズン煮 みかんゼリー オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/11.7g/8.6g/14.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/11.9g/20.2g/20.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/7.3g/8.3g/21.2g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/14.6g/8.7g/11.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/9.5g/0.7g/44.3g/2.1g
					

日付 曜日	8月10日 (日)	8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)	8月14日 (木)
	鱈の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 春菊の中華和え みそ汁	牛肉とインゲンのピリ辛炒め 小松菜のおひたし なすのなめ苺がけ みそ汁	ニシン照り煮 たけのこの煮物 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	五穀ご飯 赤魚粕漬焼き 野菜入り炒り玉子 野菜の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/9.8g/18.1g/16.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/8.6g/10.9g/21.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/11.3g/9.0g/16.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 377Kcal/8.4g/21.8g/37.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/15.5g/7.5g/16.3g/1.3g
					

※お米の栄養価は含まれておりません