

8/19～8/25 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	8月19日 (火)	8月20日 (水)	8月21日 (木)	8月22日 (金)
朝食	高菜めし～豆乳あんかけ～ 菜の花ちらし 三色豆 鶏だんご汁	チキンナゲット ふき土佐煮 大根サラダ みそ汁	ミニバーグ ブロッコリーのくたくた風 味付湯葉 みそ汁	アオサしんじょの餡かけ ごぼうの旨煮 ごま納豆 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
	158Kcal/9.9g/3.2g/24.9g/3.0g	137Kcal/6.5g/7.4g/11.8g/1.9g	95Kcal/7.5g/3.8g/8.5g/2.8g	146Kcal/9.8g/6.6g/13.8g/1.9g
				

日付 曜日	8月23日 (土)	8月24日 (日)	8月25日 (月)
	ソーセージステーキ 山芋のだし煮 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	ロールキャベツ～トマトソース～ 高野の含め煮 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	厚焼玉子 もやしの和え物 金時豆 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
	151Kcal/9.1g/5.3g/17.3g/2.0g	86Kcal/5.4g/1.9g/12.6g/1.9g	162Kcal/7.8g/4.1g/24.7g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

8/19～8/25 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	8月19日 (火)	8月20日 (水)	8月21日 (木)	8月22日 (金)
昼食	マトウダイバターソテー 豚肉とキャベツのうま煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 切昆布大豆 小松菜と人参の辛子和え 中華スープ	ジャーマンポテトライス(カレーソース) キャベツの青じそサラダ みそ汁 フルーツ(梨)	根菜入り肉団子 ひじき煮 なます 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
	182Kcal/17.2g/5.5g/14.6g/1.8g	236Kcal/16.7g/9.7g/21.9g/2.7g	164Kcal/6.0g/5.3g/27.6g/3.8g	242Kcal/11.5g/11.3g/24.3g/2.8g
				

日付 曜日	8月23日 (土)	8月24日 (日)	8月25日 (月)
	えびチリ 絹ごし揚げ煮 チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	発芽玄米ご飯 かに玉甘酢あん 白菜のおかか煮 ツナマヨサラダ みそ汁	アジみりん焼き くずし南瓜のそぼろ餡かけ 小松菜のかにかま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	289Kcal/14.3g/15.4g/23.9g/3.4g	205Kcal/13.5g/7.5g/21.1g/2.3g	227Kcal/18.6g/7.5g/22.1g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

8/19～8/25 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	8月19日 (火)	8月20日 (水)	8月21日 (木)	8月22日 (金)
夕食	ミニ山菜五目ご飯 そばろ混ぜうどん 野菜天ぷら フルーツ(パイン缶)	イワシ山椒煮 かぶのごま油炒め さつま芋のサラダ みそ汁	チキンステーキの玉子あん 卵の花炒り煮 マカロニサラダ すまし汁	白身フライ 野菜入り春雨煮 冷奴又は温奴 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	298Kcal/8.5g/8.1g/47.6g/3.0g	248Kcal/11.9g/8.7g/29.9g/1.8g	262Kcal/13.9g/13.1g/23.1g/2.6g	211Kcal/12.8g/9.5g/19.4g/2.6g
				

日付 曜日	8月23日 (土)	8月24日 (日)	8月25日 (月)
	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー 白桃ゼリー スープ	たっぷり野菜のブルコギ風 野菜コロッケ おくらとひじきの和え物 みそ汁	五目とうふハンバーグ 鶏肉と大根の中華煮 きゅうりのゆず味噌がけ 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
	223Kcal/10.7g/7.6g/27.3g/3.0g	290Kcal/8.6g/17.0g/27.0g/2.5g	224Kcal/11.2g/11.6g/18.7g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません