

9/2～9/8 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)
朝食	コーンピースオムレツ 青菜と竹輪の煮浸し もずく みそ汁	野菜のつくね巻き 麩の卵仕立て なめこおろし みそ汁	いわし入りハンバーグ ふきの酢みそ和え 味付湯葉 みそ汁	野菜丸天 なす生姜風味煮 ゆかり納豆 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
	96Kcal/5.8g/1.8g/14.4g/2.2g	135Kcal/9.6g/3.9g/16.2g/1.9g	141Kcal/8.6g/4.1g/17.7g/1.7g	122Kcal/9.0g/3.9g/14.0g/2.2g
				

日付 曜日	9月6日 (土)	9月7日 (日)	9月8日 (月)
朝食	スクランブルエッグ 千切り野菜の煮物 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	鮭寄せ じゃが芋トマト煮 野菜の甘酢和え みそ汁	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 三色豆 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
	145Kcal/6.7g/6.8g/15.3g/2.0g	162Kcal/5.5g/6.2g/21.4g/1.4g	145Kcal/8.5g/5.2g/17.2g/1.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

9/2～9/8 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)
昼食	ミニ菜めし 小海老そば かぶの梅和え 杏仁&みかん	ポークソテー味噌味 イカすり身カツ インゲンの錦糸和え すまし汁	コンビオムレツ ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ みそ汁	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスター炒め 大豆とえんどう豆のサラダ 鱧しんじょのすまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/8.6g/3.0g/50.0g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/9.7g/12.9g/14.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/10.5g/10.4g/28.9g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/12.6g/15.2g/18.3g/2.3g

日付 曜日	9月6日 (土)	9月7日 (日)	9月8日 (月)
昼食	チキンカツの夏野菜あんかけ たけのこの煮物 大根葉油揚げ 中華スープ	うに風味かけご飯 赤魚味噌庵焼き 高野豆腐煮 チンゲン菜のカニカマ和え 椀子ソーメン	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き かぶと竹輪の含め煮 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 258Kcal/10.9g/14.5g/21.2g/4.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/14.4g/9.3g/16.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/12.2g/8.0g/22.6g/2.8g



※お米の栄養価は含まれておりません

9/2～9/8 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)
夕食	鶏肉の照りがらめ クリーミーベーコンポテト カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	さば煮付け 筍と椎茸の当座煮 春菊の中華和え 中華スープ	ほうれん草の洋風ライス 彩り野菜と鶏肉のトマト煮込み おぐらの胡麻和え	十勝風豚皿 ビーフンと野菜の炒め煮風 ゴーヤ浅漬け風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/14.4g/10.4g/21.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/10.0g/11.7g/12.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/13.9g/15.1g/14.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/8.6g/15.9g/22.6g/2.7g
				

日付 曜日	9月6日 (土)	9月7日 (日)	9月8日 (月)
夕食	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁	和風ルーロー飯 ブロッコリーのガーリック風味 スープ フルーツ(オレンジ)	白身魚のフリッター～イタリアン～ 里芋の小エビあんかけ ゆず風味奴 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/14.0g/5.7g/29.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/11.1g/7.1g/14.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/14.6g/13.0g/28.3g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません