

# 9/23～9/29 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23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26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 ツナおろし 山菜のさっぱり和え みそ汁	チキンナゲット ふきの煮物 金時豆 お吸い物	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 117Kcal/4.8g/5.7g/12.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/6.4g/3.9g/11.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/5.8g/4.4g/19.4g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/5.5g/3.8g/9.1g/2.9g
				

日付 曜日	9月27日 (土)	9月28日 (日)	9月29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 みそ汁	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 100Kcal/5.3g/2.0g/16.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/5.7g/5.0g/20.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/6.1g/6.7g/11.0g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 9/23～9/29 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23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)
昼食	3種のきのこのケチャップライス カリフラワーのコンビーフ風味 かぼちゃサラダ 濃厚コーンスープ	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 キャベツのカレー風味和え みそ汁	あさりのスープパスタ インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ(パイン缶)	五目豆腐ハンバーグ えび入りピーマン 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 243Kcal/6.6g/11.3g/30.6g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/16.4g/12.4g/10.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 425Kcal/13.5g/6.6g/78.8g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/7.1g/8.3g/20.9g/2.6g
				

日付 曜日	9月27日 (土)	9月28日 (日)	9月29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 ゴーヤ浅漬け風 みそ汁	塩昆布の鶏塩チーズ丼 花天と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	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 254Kcal/10.8g/12.5g/24.9g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/18.0g/7.2g/22.0g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/11.3g/11.3g/16.9g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 9/23～9/29 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23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 野菜マリネ みそ汁	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 おくらのお浸し 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 176Kcal/12.1g/8.4g/13.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/10.0g/12.0g/23.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/8.1g/9.1g/24.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/15.4g/12.9g/19.5g/2.7g
				

日付 曜日	9月27日 (土)	9月28日 (日)	9月29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 春菊の中華和え 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 287Kcal/8.2g/17.6g/25.0g/4.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません