

9/9～9/16 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9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)
朝食	ミートボール ワカメとカニカマのやわらか煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	千草玉子焼き れんこん金平 菜の花ちらし みそ汁	蒸し鶏サラダ おからと竹輪の炒り煮 春菊信田和え みそ汁	ポイルウインナー ふき土佐煮 春雨中華サラダ みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	137Kcal/8.3g/6.4g/13.3g/2.5g	109Kcal/6.0g/3.1g/15.5g/2.0g	116Kcal/8.6g/5.0g/9.8g/1.6g	152Kcal/6.3g/7.6g/15.0g/2.2g
				

日付 曜日	9月13日 (土)	9月14日 (日)	9月15日 (月)	9月16日 (火)
	あじさんが焼き 里芋の鶏そぼろあん 大根サラダ みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ きゅうりのゆず塩風味 白福豆 みそ汁	香味しゅうまい なめ茸おろし 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	はんぺんの白だし煮 人参しりしり 菜の花ピーナッツ和え 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	160Kcal/9.5g/6.5g/15.9g/1.5g	114Kcal/5.2g/3.6g/16.1g/1.2g	123Kcal/4.9g/4.0g/18.8g/2.0g	120Kcal/7.0g/4.2g/15.3g/2.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

9/9～9/16 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9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)
昼食	まさば塩焼き ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 かき玉汁	夏の中華風ちらし寿司 スパイシー唐揚げ モロヘイヤの和え物 みそ汁	ミニわかめご飯 茄子のトマトつけ汁うどん しろ菜の白だし煮 フルーツミックス	ぶり照り揚げ 豆乳がんも煮 もやしの和え物 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
	211Kcal/13.9g/11.5g/18.1g/2.3g	192Kcal/13.5g/5.5g/23.9g/3.1g	211Kcal/7.1g/2.7g/40.5g/3.2g	272Kcal/14.1g/15.7g/19.1g/2.6g
				

日付 曜日	9月13日 (土)	9月14日 (日)	9月15日 (月)	9月16日 (火)
	牛肉コロッケ 高野の含め煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	ニシンごま味噌煮 水餃子のスープ煮 ワカメとオクラの酢の物 すまし汁	お赤飯 根菜つみれとふきの煮物 かき揚げ 豚しゃぶと野菜のかんきつ風味 みそ汁 和梨ゼリー	さわらハーフ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ 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	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
	299Kcal/7.8g/14.7g/35.1g/2.3g	183Kcal/13.7g/7.8g/16.6g/2.2g	314Kcal/9.4g/13.8g/38.2g/2.5g	294Kcal/11.5g/15.9g/25.8g/2.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

9/9～9/16 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9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)
夕食	五穀ご飯 チキンのコンソメ風味 カリフラワーのクリーム煮 マカロニサラダ みそ汁	厚揚げと豚肉のとりみ炒め ふろふき大根 いんげんの胡麻よごし すまし汁	たまごかけ風ご飯 さわら西京焼き ひじきの彩り煮 タルタルサラダ みそ汁	ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう チンゲン菜のピーナッツ和え 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	269Kcal/13.5g/14.8g/21.6g/2.6g	206Kcal/10.8g/9.6g/21.1g/3.0g	264Kcal/15.9g/18.3g/9.8g/2.9g	207Kcal/13.6g/8.2g/22.6g/2.6g
				

日付 曜日	9月13日 (土)	9月14日 (日)	9月15日 (月)	9月16日 (火)
	野菜たっぷりチャーハン チキンピカタ カリフラワーおかか和え 中華スープ	牛焼肉 かぼちゃの煮物 ピーマンナムル みそ汁	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	肉みそ野菜 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 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	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
	216Kcal/9.0g/13.0g/15.6g/2.4g	282Kcal/10.7g/13.1g/28.7g/2.4g	202Kcal/11.1g/6.5g/23.6g/2.2g	234Kcal/11.1g/12.8g/19.7g/2.3g
				

※お米の栄養価は含まれておりません