

10/7～10/14 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)
朝食	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 菜の花ちらし みそ汁	スクランブルエッグ ふき土佐煮 たぬき奴 みそ汁	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 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
	178Kcal/8.2g/9.1g/15.3g/1.9g	118Kcal/8.8g/3.0g/15.9g/2.1g	150Kcal/7.8g/8.8g/11.2g/1.9g	143Kcal/9.0g/7.4g/9.9g/1.9g
				

日付 曜日	10月11日 (土)	10月12日 (日)	10月13日 (月)	10月14日 (火)
	豆腐のひき肉包み揚げ ごぼうの旨煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	野菜丸天 ほうれん草ツナ煮 白福豆 みそ汁	千草玉子焼き ひじき蓮根 小松菜のかにかま和え みそ汁	いわし入りハンバーグ じゃが芋トマト煮 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	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
	156Kcal/6.9g/9.0g/12.3g/1.5g	110Kcal/6.5g/1.7g/18.6g/1.6g	111Kcal/6.4g/3.2g/14.6g/1.8g	131Kcal/6.0g/3.3g/19.7g/1.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

10/7～10/14 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)
昼食	サバ土佐煮 里芋の煮物 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオイスターソース炒め いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ 白身魚つみれのすまし汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 厚揚げと小松菜の生姜煮 人参しりしり 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
	210Kcal/13.9g/11.6g/18.2g/1.5g	292Kcal/11.6g/21.2g/12.3g/2.0g	333Kcal/14.2g/19.7g/24.7g/3.3g	182Kcal/9.8g/5.3g/24.8g/2.4g
				

日付 曜日	10月11日 (土)	10月12日 (日)	10月13日 (月)	10月14日 (火)
	白身魚の和風きのこ館かけ丼 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁 りんごジャムヨーグルト	鶏肉の照りがらめ クリーミーベーコンポテト もやしの和え物 みそ汁	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 いんげんの胡麻よごし 梔子ソーメン	十勝風豚皿 かき揚げ 白和え 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
	275Kcal/12.2g/11.3g/34.6g/1.8g	190Kcal/12.7g/7.4g/18.9g/2.4g	255Kcal/18.5g/6.8g/29.7g/1.9g	351Kcal/12.3g/22.9g/23.5g/2.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

10/7～10/14 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)
夕食	新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ミニ松茸ご飯 関西だし風きつねうどん 麩の卵仕立て 杏仁豆腐	チキンカツ じゃが芋と竹輪の照り煮 ピーマンナムル オニオンスープ	発芽玄米ご飯 赤魚味噌幽庵焼き 春雨の高菜炒め 菜の花の胡麻よごし 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
	244Kcal/12.5g/7.1g/33.6g/3.1g	280Kcal/8.6g/4.4g/51.8g/4.2g	309Kcal/12.6g/15.0g/31.3g/2.8g	226Kcal/17.2g/9.4g/17.5g/2.4g
				

日付 曜日	10月11日 (土)	10月12日 (日)	10月13日 (月)	10月14日 (火)
	ポークソテー甘辛ソース 人参とかぶのスープ煮 ワカメとオクラの酢の物 かき玉汁	うに風味かけご飯 絹ホッケ煮付け キャベツとひき肉のカレー炒め チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 春菊の信田和え みそ汁	鮭の和風チーズピラフ 蒸し鶏盛り合わせ 大根サラダ コーンスープ
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
	169Kcal/9.6g/8.5g/13.5g/2.5g	197Kcal/13.1g/11.1g/11.2g/2.6g	186Kcal/10.2g/8.3g/19.2g/2.5g	205Kcal/12.8g/10.1g/15.9g/3.3g
				

※お米の栄養価は含まれておりません