

10/21～10/27 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21日 (火) | 10月22日 (水) | 10月23日 (木) | 10月24日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 朝食 | コーンピースオムレツ なす生姜風味煮 味付湯葉 みそ汁 | ミートボール キャベツのカレー風味和え うぐいす豆 みそ汁 | 香味しゅうまい 大根煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁 | アジ西京焼き れんこん金平 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 89Kcal/6.7g/3.1g/10.0g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/6.2g/4.9g/22.1g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/5.2g/5.1g/20.5g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/6.1g/3.3g/13.7g/1.8g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 10月25日 (土) | 10月26日 (日) | 10月27日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 朝食 | はんぺんの白だし煮 ひじきの彩り煮 インゲンの錦糸和え みそ汁 | エビ団子の煮物 人参しりしり 大根葉油揚げ みそ汁 | 目玉焼き 冷奴又は温奴 山菜のさっぱり和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 77Kcal/4.7g/1.4g/13.0g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/5.9g/4.0g/14.2g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/8.4g/3.1g/12.4g/1.8g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません

10/21～10/27 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21日 (火) | 10月22日 (水) | 10月23日 (木) | 10月24日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 昼食 | 発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ みそ汁 | 肉じゃが 焼き餃子 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁 | 洋風そばろライス さつま芋と豆のハニーマスタード風味 スープ フルーツミックス | ミニゆかりご飯 塩らーめん風 仙台麩と野菜の煮物 フルーツ(りんご) |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/10.4g/8.4g/26.8g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/10.6g/12.8g/33.9g/2.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/8.8g/10.0g/30.6g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/8.8g/5.2g/48.3g/3.6g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 10月25日 (土) | 10月26日 (日) | 10月27日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 昼食 | シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁 | チキンのコンソメ風味 チヂミ ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁 | 小柱と銀杏の秋ご飯 甘辛鶏ごぼう ほうれん草の角煮添え 具だくさん汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/14.8g/8.2g/19.6g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/16.5g/12.5g/14.1g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/12.9g/8.9g/17.9g/2.6g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません

10/21～10/27 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21日 (火) | 10月22日 (水) | 10月23日 (木) | 10月24日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 夕食 | 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 しろ菜の白だし煮 きゅうりの青じそ風味 みそ汁 | ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 からし菜の和え物 中華スープ | 擬製豆腐のだし浸し カリフラワーのコンビーフ風味 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁 | チキンロイヤル ふきと豚肉の味噌煮 イタリアンサラダ 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 167Kcal/11.6g/6.8g/14.5g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/11.9g/17.1g/17.5g/3.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/7.1g/8.2g/20.7g/2.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/11.4g/9.0g/16.5g/2.0g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 10月25日 (土) | 10月26日 (日) | 10月27日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 夕食 | 炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 オニオンスープ みかんゼリー | 鱈の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 春菊の中華和え みそ汁 | 野菜と豚肉の辛みそ炒め 大根のかに風味あんかけ なすのなめ茸がけ 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 216Kcal/9.5g/0.7g/44.3g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/9.8g/18.1g/18.6g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/5.9g/11.3g/19.6g/2.0g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません