

10/28～11/4 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28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
朝食	あじさんが焼き たけのこの煮物 ふきの酢みそ和え みそ汁	スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	ポイルウインナー 春雨中華サラダ 春菊信田和え お吸い物	チキンピカタ 切干大根煮 白福豆 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
	142Kcal/7.3g/5.3g/16.3g/2.2g	150Kcal/8.3g/6.3g/16.0g/2.0g	144Kcal/6.1g/7.9g/11.7g/3.5g	169Kcal/7.5g/5.7g/23.2g/1.6g
				

日付 曜日	11月1日 (土)	11月2日 (日)	11月3日 (月)	11月4日 (火)
	枝豆のふわふわ豆腐 牛肉入りれんこん あおさ納豆 みそ汁	干草玉子焼き キャベツと油揚げの煮物 なめこおろし みそ汁	彩り野菜白揚げ ごぼうと人参のひき肉炒め もずく みそ汁	高菜めし～豆乳あんかけ～ 菜の花ちらし 三色豆 鶏だんご汁
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
	148Kcal/8.3g/7.0g/13.7g/1.7g	111Kcal/6.1g/3.3g/15.9g/1.9g	134Kcal/6.3g/5.8g/14.0g/2.0g	158Kcal/9.8g/3.2g/24.9g/3.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

10/28～11/4 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28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
昼食	昆布とほんのりお抹茶ふりかけご飯 たぬきそば 野菜入り炒り玉子 マンゴープリン	ホッケ塩焼き リボンペンネアラビアータ ポテトサラダ みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛炒め えび天ぷら おぐらの胡麻和え みそ汁	パンプキンクリームチャウダー キャベツサラダサウザン風 フルーツ(洋なし缶)
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
	301Kcal/10.3g/8.3g/45.6g/2.5g	219Kcal/13.5g/9.3g/22.2g/1.6g	250Kcal/10.0g/15.3g/18.6g/1.7g	207Kcal/5.6g/9.3g/26.4g/1.7g
				

日付 曜日	11月1日 (土)	11月2日 (日)	11月3日 (月)	11月4日 (火)
	しらす菜めし おでん シャインマスカットゼリー	サバ照焼き 里芋の煮物 モロヘイヤの和え物 すまし汁	鶏肉ともやしのスタミナ風 ふんわり野菜豆腐寄せ かぶの梅和え かき玉汁	マトウダイバターソテー 豚肉とキャベツのうま煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え 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
	233Kcal/14.1g/7.9g/27.6g/3.6g	164Kcal/12.4g/8.7g/14.3g/1.8g	222Kcal/13.4g/11.9g/14.5g/2.6g	182Kcal/17.2g/5.5g/14.6g/1.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

10/28～11/4 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28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
夕食	ニシン照り煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ みそ汁 あずきヨーグルト	五穀ご飯 アジバター醤油焼き きんぴらごぼう 野菜の甘酢和え みそ汁	やきとり皿 ほうれん草ツナ煮 ブロッコリーのガーリック風味 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
	214Kcal/11.1g/8.9g/23.6g/1.7g	396Kcal/10.4g/22.4g/39.8g/2.7g	206Kcal/13.4g/8.6g/20.0g/1.8g	229Kcal/20.3g/9.5g/15.2g/2.9g
				

日付 曜日	11月1日 (土)	11月2日 (日)	11月3日 (月)	11月4日 (火)
	中華うま煮 えび入ビーフン ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	チーズハヤシライス風 あらびきチキンスティック いんげんの胡麻よごし オニオンスープ	さわらハーブ衣焼き 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	たまごかけ風ご飯 汁なし坦々うどん 野菜コロッケ フルーツ(パイン缶)
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
	230Kcal/6.8g/12.9g/22.4g/2.7g	261Kcal/11.4g/14.7g/21.0g/2.6g	269Kcal/15.1g/15.2g/17.4g/2.0g	422Kcal/8.3g/21.7g/48.8g/1.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません