

10/15～10/20 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15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)
朝食	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	親子煮風 小松菜と人参の辛子和え なます みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ 千切り野菜の煮物 キャベツの山椒風味 みそ汁	鮭寄せ ふきの煮物 なめ茸おろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/9.5g/6.5g/9.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/6.2g/3.5g/16.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/5.3g/3.5g/13.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/6.9g/6.5g/15.3g/1.9g
				

日付 曜日	10月19日 (日)	10月20日 (月)
朝食	厚焼玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 白菜の浅漬け風 みそ汁	ポイルウインナー 筍の金平 紫花豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/6.6g/4.5g/18.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/7.5g/7.5g/15.6g/1.5g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

10/15～10/20 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15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)
昼食	五穀ご飯 アジおろし煮 かぶと竹輪の含め煮 ザワークラウト風 みそ汁	ミニ五目ごはん 茶そば 春菊のだし和え フルーツ(ネーブル)	鯖としめじの混ぜご飯 三角信田煮 なすと高菜漬け みそ汁	チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー おくらとひじきの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/15.3g/9.0g/15.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/9.4g/3.1g/43.4g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/14.0g/9.7g/14.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/9.0g/16.2g/27.5g/2.3g
				

日付 曜日	10月19日 (日)	10月20日 (月)
昼食	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	ハンバーグ 野菜のちゃんぽん風煮 スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/13.5g/6.8g/13.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/12.7g/14.3g/25.8g/3.2g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

10/15～10/20 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15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)
夕食	鶏から南蛮 高野豆腐煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	ニンゴま味噌煮 カリフラワーのクリーム煮 かぼちゃサラダ すまし汁	コンビオムレツ チンゲン菜とペンネのツナ和え ゴーヤ浅漬け風 みそ汁	豚肉と野菜のチリケチャップ炒め 紅あずま甘露煮 かんきつ香るさっぱり奴 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 263Kcal/16.1g/13.6g/19.4g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/9.9g/10.9g/22.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/10.1g/6.4g/29.8g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/13.1g/12.0g/27.6g/2.2g
				

日付 曜日	10月19日 (日)	10月20日 (月)
夕食	焼肉チャーハン イカすり身カツ 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	さわら西京焼き 里芋の小エビあんかけ やみつきほうれん草 お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/10.2g/14.7g/21.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/16.8g/7.4g/16.2g/4.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません