

9/30～10/6 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30日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)
朝食	青菜のおかゆ風 野菜の卵和え イタリアンサラダ つみれ汁	ミニハンバーグ さつまいもいとこ煮 チンゲン菜のかにかま和え みそ汁	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 なめこおろし みそ汁	磯風味白揚げ 野菜入り春雨煮 モロヘイヤの和え物 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
	141Kcal/6.2g/4.5g/19.1g/2.4g	138Kcal/6.3g/3.4g/21.5g/1.3g	157Kcal/9.4g/6.5g/16.9g/1.6g	76Kcal/4.2g/1.5g/13.0g/1.7g
				

日付 曜日	10月4日 (土)	10月5日 (日)	10月6日 (月)
	赤魚塩焼き ジャーマンポテト インゲンの錦糸和え みそ汁	カニ風味さつま揚げ 小松菜のお浸し 三色豆 みそ汁	蒸し鶏サラダ オクラの胡麻和え ふきの酢みそ和え 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
	85Kcal/6.1g/2.5g/11.5g/1.5g	130Kcal/8.5g/2.6g/19.8g/1.3g	142Kcal/9.2g/5.4g/15.8g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

9/30～10/6 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30日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)
昼食	季節のミニ菜めし なめ茸と豆乳あんの汁なし麺 あらびきチキンスティック フルーツ(白桃缶)	発芽玄米ご飯 さわら味噌煮 ひじき煮 ほうれん草の胡麻浸し すまし汁	クリーミーコロッケ 菜の花の甘辛煮 かぶの梅和え 中華スープ	ぶりみぞれ揚げ 白菜の煮びたし 人参の甘酢和え 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
	291Kcal/12.3g/4.4g/50.8g/3.9g	195Kcal/13.6g/7.5g/20.4g/1.6g	217Kcal/8.1g/9.2g/26.0g/2.5g	256Kcal/12.8g/14.5g/19.6g/2.3g
				

日付 曜日	10月4日 (土)	10月5日 (日)	10月6日 (月)
	肉団子和風うま煮 野菜入り炒り豆腐 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 菜の花と揚げ玉の変わり汁	鶏肉の味噌だれ かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ かき玉汁	お月見チャーハン ブロッコリーのガーリック風味 わかめスープ 栗ムース
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
	283Kcal/12.0g/13.7g/28.1g/2.5g	242Kcal/12.2g/11.5g/23.0g/2.0g	208Kcal/8.0g/9.2g/24.0g/3.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

9/30～10/6 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30日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)
夕食	アジみりん焼き マーボーナス しろ菜の白だし煮 みそ汁	牛肉とごぼうの柳川風丼 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	黄金カレイ煮付け 絹ごし揚げ煮 きゅうりのツナマヨコーン みそ汁	オムレツ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 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
	174Kcal/17.2g/7.7g/9.6g/1.9g	203Kcal/6.7g/6.7g/30.0g/2.5g	232Kcal/20.4g/10.1g/16.5g/2.5g	193Kcal/10.6g/8.7g/19.2g/2.2g

日付 曜日	10月4日 (土)	10月5日 (日)	10月6日 (月)
	洋風コーンご飯 ささみフライ マカロニサラダ〜ブロッコリー添え〜 スープ	豚肉の生姜風味 白菜の中華風ミルク煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	イワシ山椒煮 根菜のごった煮 さつま芋のサラダ 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
	216Kcal/6.6g/12.1g/20.2g/3.1g	238Kcal/15.9g/9.9g/19.9g/3.2g	307Kcal/15.6g/12.6g/32.0g/2.4g



※お米の栄養価は含まれておりません