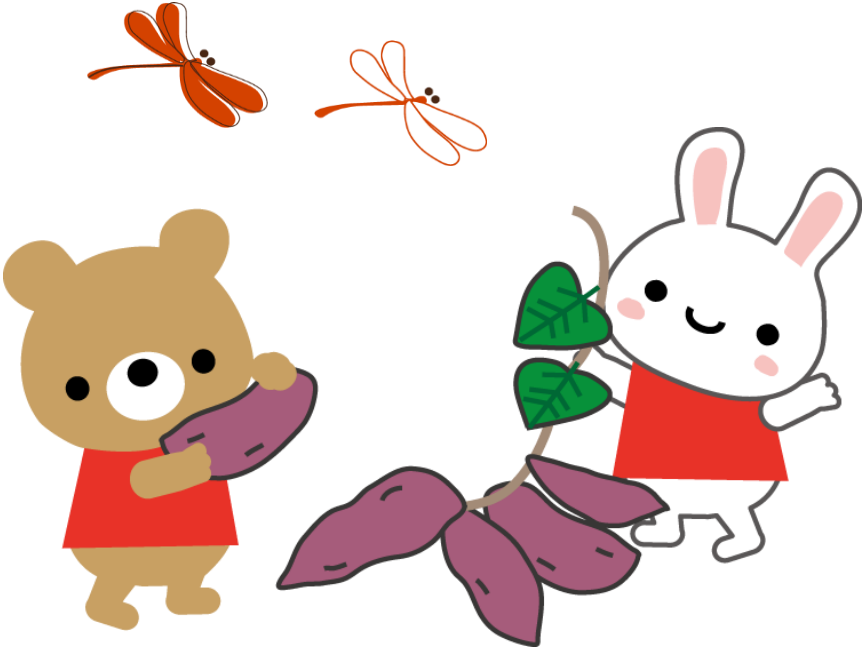


11/5～11/10 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)
朝食	チキンナゲット ふき土佐煮 大根サラダ みそ汁	しゅうまい ブロッコリーのくたくた風 味付湯葉 みそ汁	アオサしんじょの餡かけ 野菜入り春雨煮 ごま納豆 みそ汁	ソーセージステーキ 山芋のだし煮 きゅうりのゆず味噌がけ 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
	136Kcal/6.3g/7.4g/11.9g/1.9g	122Kcal/7.9g/4.7g/11.7g/2.8g	148Kcal/9.2g/6.8g/14.8g/2.1g	142Kcal/7.7g/4.9g/16.5g/1.8g
				

日付 曜日	11月9日 (日)	11月10日 (月)
	ロールキャベツ～トマトソース～ 高野の含め煮 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	厚焼玉子 もやしの和え物 金時豆 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
	86Kcal/5.4g/1.9g/12.6g/1.9g	163Kcal/7.9g/4.1g/24.9g/1.6g
		



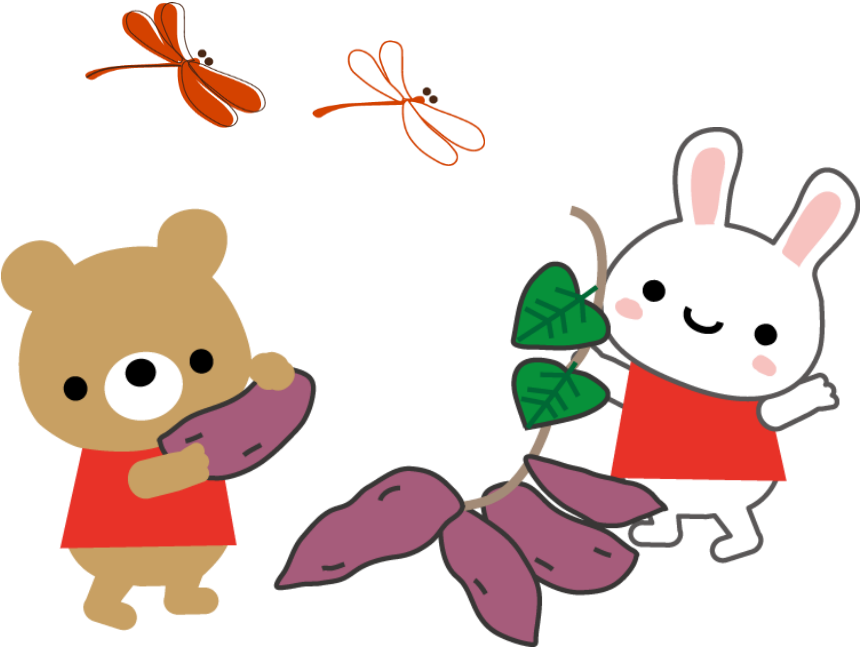
※お米の栄養価は含まれておりません

11/5～11/10 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)
昼食	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 切昆布大豆 小松菜と人参の辛子和え 中華スープ	ジャーマンポテトライス(カレーソース) キャベツの青じそサラダ スープ フルーツ(柿)	根菜入り肉団子 ひじき煮 なます みそ汁	えびチリ 絹ごし揚げ煮 ピーマンナムル 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
	236Kcal/16.7g/9.7g/21.9g/2.7g	178Kcal/6.7g/4.7g/30.8g/4.4g	242Kcal/11.5g/11.3g/24.3g/2.8g	291Kcal/14.3g/16.4g/23.4g/3.2g
				

日付 曜日	11月9日 (日)	11月10日 (月)
	牛肉とかぶの煮物 野菜天ぷら ツナマヨサラダ みそ汁	アジみりん焼き 白菜とひき肉の味噌炒め 菜の花ピーナッツ和え 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
	363Kcal/15.8g/24.3g/26.0g/2.4g	178Kcal/17.8g/7.8g/9.9g/1.8g
		



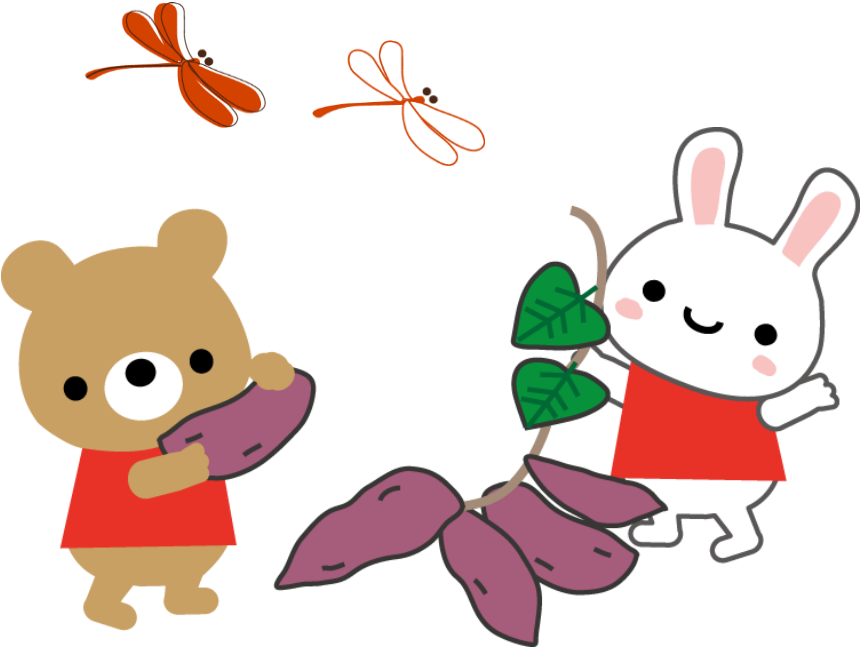
※お米の栄養価は含まれておりません

11/5～11/10 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)
夕食	イワシ山椒煮 かぶのごま油炒め さつま芋のサラダ みそ汁	チキンステーキの玉子あん 卵の花炒り煮 マカロニサラダ すまし汁	発芽玄米ご飯 白身フライ ごぼうの旨煮 梅だれ奴 みそ汁	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー スープ 白桃ゼリー
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
	248Kcal/11.9g/8.7g/29.9g/1.8g	260Kcal/14.0g/13.1g/22.9g/2.5g	229Kcal/13.4g/9.6g/23.2g/2.4g	254Kcal/13.4g/10.0g/27.0g/3.1g
				

日付 曜日	11月9日 (日)	11月10日 (月)
	韓国春雨と玉子の炒め物 じゃがもろこし おくらとひじきの和え物 みそ汁	豆腐ハンバーグ 鶏肉と大根の中華煮 チンゲン菜の生姜風味 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
	239Kcal/12.9g/10.8g/24.3g/3.4g	184Kcal/11.3g/8.6g/16.0g/2.3g
		



※お米の栄養価は含まれておりません