

11/18～11/25 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18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)
朝食	コーンピースオムレツ 人参の子和え もずく みそ汁	野菜のつくね巻き 麩の卵仕立て なめこおろし みそ汁	いわし入りハンバーグ ふきの酢みそ和え 味付湯葉 みそ汁	野菜丸天 なす生姜風味煮 ゆかり納豆 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
	79Kcal/3.6g/1.8g/11.7g/1.6g	135Kcal/9.6g/3.9g/16.2g/1.9g	141Kcal/8.6g/4.1g/17.7g/1.7g	123Kcal/8.8g/4.0g/14.6g/2.2g
				

日付 曜日	11月22日 (土)	11月23日 (日)	11月24日 (月)	11月25日 (火)
	目玉焼き 千切り野菜の煮物 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	鮭寄せ 高野豆腐煮 野菜の甘酢和え みそ汁	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 三色豆 みそ汁	ミートボール ワカメとカニカマのやわらか煮 キャベツサラダサウザン風 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
	111Kcal/6.7g/2.7g/16.0g/1.8g	171Kcal/9.9g/8.1g/15.1g/1.7g	145Kcal/8.5g/5.2g/17.2g/1.4g	136Kcal/8.3g/6.4g/13.3g/2.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

11/18～11/25 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18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)
昼食	ミニ菜めし 小海老そば かぶの梅和え フルーツ(ネーブル)	ポークソテー味噌味 イカすり身カツ 大豆とえんどう豆のサラダ すまし汁	スケソウダラグリル ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ みそ汁	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスター炒め インゲンの錦糸和え 白身魚つみれのすまし汁
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
	226Kcal/8.9g/2.7g/41.5g/2.7g	263Kcal/12.9g/15.3g/18.0g/2.0g	218Kcal/15.9g/10.9g/17.2g/2.0g	205Kcal/9.5g/10.9g/15.6g/2.3g
				

日付 曜日	11月22日 (土)	11月23日 (日)	11月24日 (月)	11月25日 (火)
	チキンカツ デミグラス風 たけのこの煮物 大根菜油揚げ みそ汁	うに風味かけご飯 赤魚味噌幽庵焼き 春雨と豚肉の炒め煮 チンゲン菜のカニカマ和え 椀子ソーメン	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き かぶと竹輪の含め煮 わかめスープ フルーツ(黄桃缶)	ぶり照り揚げ ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニースタード風味 かき玉汁
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
	276Kcal/13.8g/14.9g/22.7g/2.9g	227Kcal/11.6g/11.0g/18.7g/1.7g	201Kcal/9.8g/7.8g/21.7g/4.0g	283Kcal/12.0g/14.2g/27.8g/2.4g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

11/18～11/25 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18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)
夕食	鶏肉の照りがらめ じゃが芋トマト煮 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	発芽玄米ご飯 サバ土佐煮 筍と椎茸の当座煮 春菊の中華和え 中華スープ	ほうれん草の洋風ライス クリームシチュー おくらの胡麻和え	十勝風豚皿 ビーフンと野菜の炒め煮風 ゴーヤ浅漬け風 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
	226Kcal/13.9g/9.4g/23.2g/2.1g	208Kcal/15.1g/10.5g/18.5g/2.5g	218Kcal/8.7g/11.0g/22.2g/2.6g	255Kcal/8.3g/15.9g/19.6g/3.0g
				

日付 曜日	11月22日 (土)	11月23日 (日)	11月24日 (月)	11月25日 (火)
	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁	コーンの炊き込みご飯 肉団子のスープカレー ブロッコリーのガーリック風味	白身魚のフリッター～シーザー～ 里芋の小エビあんかけ 高菜のせ変わり奴 みそ汁	五穀ご飯 チキンのコンソメ風味 カリフラワーのクリーム煮 マカロニサラダ 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	219Kcal/14.1g/5.7g/29.6g/1.9g	131Kcal/7.4g/3.7g/18.6g/3.4g	302Kcal/15.1g/15.5g/27.5g/2.2g	289Kcal/14.2g/15.9g/23.7g/2.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません