

# 3/24～3/30 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)
朝食	はんぺんの白だし煮 なす生姜風味煮 味付湯葉 みそ汁	ミートボール キャベツのカレー風味和え うぐいす豆 みそ汁	コーンピースオムレツ 豚大根 ゆずなめこ春雨 みそ汁	アジ西京焼き れんこん金平 かぶの梅和え 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
	83Kcal/6.6g/2.1g/11.1g/2.1g	152Kcal/6.1g/4.0g/23.4g/1.6g	129Kcal/5.5g/5.8g/14.9g/1.7g	108Kcal/5.6g/1.7g/17.7g/1.7g

日付 曜日	3月28日 (土)	3月29日 (日)	3月30日 (月)
朝食	香味しゅうまい ひじきの彩り煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	赤棒のおでん風 人参しりしり 大根葉油揚げ みそ汁	目玉焼き 冷奴又は温奴 山菜のさっぱり和え 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
	127Kcal/5.2g/4.7g/17.0g/1.7g	123Kcal/8.3g/4.7g/12.8g/1.8g	109Kcal/8.4g/3.1g/12.4g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません

# 3/24～3/30 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)
昼食	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ みそ汁	肉じゃが 海鮮水餃子 やみつきほうれん草 みそ汁	洋風鶏そぼろライス さつま芋と豆のハニーマスタード風味 スープ フルーツ(りんご)	焼きそば からし菜の和え物 わかめスープ フルーツミックス
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/11.2g/9.5g/28.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/9.9g/13.2g/32.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/8.8g/10.1g/31.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 415Kcal/9.4g/11.4g/66.5g/6.2g
				

日付 曜日	3月28日 (土)	3月29日 (日)	3月30日 (月)
昼食	シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	チキンのコンソメ風味 しろ菜の白だし煮 ぜんまいともやしのナムル みそ汁	ぶっかけ深川めし 甘辛鶏ごぼう きゅうりの青じそ風味 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 213Kcal/14.8g/8.2g/19.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/15.9g/10.1g/9.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/10.3g/3.0g/25.2g/3.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 3/24～3/30 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)
夕食	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 チヂミ さつまいもいとこ煮 みそ汁	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 春菊の中華和え みそ汁	五穀ご飯 擬製豆腐のだし浸し カリフラワーのコンビーフ風味 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	チキンロイヤル ふきと豚肉の味噌煮 イタリアンサラダ 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 251Kcal/11.4g/8.8g/30.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/13.9g/17.1g/16.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/7.7g/8.2g/24.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/11.0g/8.0g/16.1g/2.0g
				

日付 曜日	3月28日 (土)	3月29日 (日)	3月30日 (月)
夕食	キャベツと海老のパエリア さつまいものレーズン煮 オニオンスープ みかんゼリー	鱈の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め 大根煮、とろろ昆布のせ ブロッコリーのシーザーサラダ 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 211Kcal/7.1g/2.5g/41.8g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/10.8g/17.9g/18.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/7.1g/11.5g/18.9g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません