

3/3～3/9 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3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)
朝食	蒸し鶏サラダ 野菜の卵和え なめこおろし みそ汁	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 かぶの梅和え 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 121Kcal/8.5g/4.6g/12.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/6.3g/3.4g/21.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/8.5g/4.8g/17.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 76Kcal/4.2g/1.5g/13.0g/1.7g
				

日付 曜日	3月7日 (土)	3月8日 (日)	3月9日 (月)
朝食	青菜のおかゆ風 ジャーマンポテト インゲンの錦糸和え みそ汁	カニ風味さつま餡かけ ふきの酢みそ和え 三色豆 みそ汁	赤魚塩焼き オクラの胡麻和え 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 152Kcal/7.1g/4.4g/21.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/8.4g/2.8g/24.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/6.3g/3.0g/11.0g/1.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

3/3～3/9 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3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)
昼食	ちらし寿司(小柱とちりめん昆布) 絹ごし揚げ煮 ツナマヨサラダ 根菜つみれ汁 水ようかん	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	牛肉コロッケ 菜の花の甘辛煮 イタリアンサラダ みそ汁	ぶりみぞれ揚げ 白菜の煮びたし ごぼうサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 334Kcal/15.7g/12.2g/41.4g/4.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/12.9g/7.3g/16.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/8.2g/16.4g/28.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311Kcal/12.9g/20.4g/20.5g/2.7g
				

日付 曜日	3月7日 (土)	3月8日 (日)	3月9日 (月)
昼食	ふりかけご飯 肉団子和風うま煮 野菜入り炒り豆腐 ほうれん草のゆかり風味 みそ汁	豚肉の生姜風味 かぼちゃの煮物 小松菜のお浸し みそ汁	鶏肉の味噌だれ 白菜の中華風ミルク煮 さつま芋のサラダ 梔子ソーメン
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/10.5g/7.3g/18.4g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/15.7g/8.4g/22.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/14.4g/9.1g/34.0g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

3/3～3/9 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3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6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(バナナ)	ミニ五目ご飯 ぶっかけしめん あらびきチキンスティック フルーツ(白桃缶)	オムレツ 里芋の坦々煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/17.0g/7.7g/9.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/6.7g/6.8g/29.9g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/12.4g/4.4g/49.6g/4.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/9.0g/7.7g/22.9g/2.1g
				

日付 曜日	3月7日 (土)	3月8日 (日)	3月9日 (月)
夕食	えびマヨ キャベツと彩り野菜のソテー さつまいもと豆のハーベスト風味 菜の花と揚げ玉の変わり汁	香港式混ぜ込みご飯(ホウジャイファン) マカロニサラダ わかめスープ フルーツ(ネーブル)	イワシ山椒煮 根菜のごった煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 303Kcal/11.3g/17.3g/27.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/12.1g/14.1g/25.4g/4.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/15.5g/9.9g/17.2g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません