

3/10～3/16 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10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)
朝食	ポイルウインナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 菜の花ちらし みそ汁	スクランブルエッグ 切り干し大根のコンソメ風味 たぬき奴 みそ汁	白菜とツナの丼ぶり ふき土佐煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/8.4g/9.0g/16.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/8.6g/3.1g/16.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/8.0g/9.8g/11.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 81Kcal/3.8g/1.5g/13.4g/1.9g
				

日付 曜日	3月14日 (土)	3月15日 (日)	3月16日 (月)
朝食	サンマ煮付け ごぼうの旨煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	野菜丸天 ほうれん草ツナ煮 白福豆 みそ汁	干草玉子焼き ひじき蓮根 いんげんの胡麻よごし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/5.5g/3.9g/11.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.4g/1.7g/18.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/5.7g/3.8g/16.5g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

3/10～3/16 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10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)
昼食	サバ土佐煮 里芋の鶏そぼろあん キャベツサラダサウザン風 みそ汁	ミニ地鶏ご飯 関西風だしきつねうどん 麩の卵仕立て 杏仁豆腐	韓国風えび丼 ささみフライ うの花サラダ 白身魚つみれのみそ汁	厚揚げと豚肉の中華仕立て 鶏レバーたれがらめ 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 230Kcal/15.7g/12.0g/19.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/9.7g/5.2g/52.6g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306Kcal/13.6g/17.6g/23.8g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/16.4g/9.1g/18.1g/2.3g
				

日付 曜日	3月14日 (土)	3月15日 (日)	3月16日 (月)
昼食	かけるだけ！ミートドリア風 白菜と彩り野菜の塩煮 スープ パニラムース	鶏肉の照りがらめ クリーミーベーコンポテト チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 小松菜のかにかま和え 椀子ソーメン
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/7.0g/13.9g/21.4g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/12.3g/7.5g/15.4g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/19.2g/6.2g/27.6g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

3/10～3/16 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10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)
夕食	新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	スケソウダラグリル いんげんと木耳の炒め煮 れんこんマリネ みそ汁	五穀ご飯 ロールキャベツ～トマトソース～ じゃが芋と竹輪の照り煮 人参しりしり みそ汁	白身魚のフリッター 春雨の高菜炒め 菜の花の胡麻よごし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/12.4g/7.0g/33.7g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/13.3g/9.1g/16.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/10.6g/4.6g/29.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/15.9g/15.4g/22.6g/2.9g
				

日付 曜日	3月14日 (土)	3月15日 (日)	3月16日 (月)
夕食	ポークソテー甘辛ソース 人参とかぶのスープ煮 ワカメとオクラの酢の物 中華スープ	発芽玄米ご飯 鯖ホッケ煮付け キャベツとひき肉のカレー炒め なます みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/13.2g/10.6g/16.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/13.2g/5.6g/18.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/10.1g/8.2g/19.5g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません