



3/31～4/6 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31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)
朝食	あじさんが焼き 仙台麩と野菜の煮物 ふきの酢みそ和え みそ汁	スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	ポイルウインナー キャベツサラダサウザン風 白福豆 みそ汁	チキンピカタ おくらの胡麻和え 春雨中華サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/6.9g/5.6g/18.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/8.3g/6.3g/15.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/7.0g/9.2g/16.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/7.1g/7.0g/18.5g/1.8g
				





日付 曜日	4月4日 (土)	4月5日 (日)	4月6日 (月)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 牛肉入りれんこん あおさ納豆 みそ汁	千草玉子焼き キャベツと油揚げの煮物 もずく みそ汁	彩り野菜白揚げ たけのこの煮物 なめこおろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/8.5g/7.1g/14.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/5.9g/3.2g/17.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 83Kcal/6.6g/2.3g/10.9g/2.1g
			



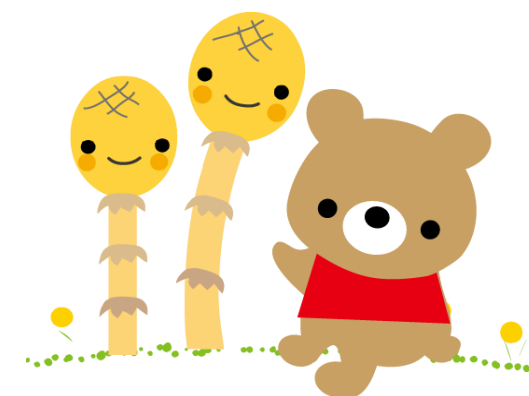
※お米の栄養価は含まれておりません

3/31～4/6 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31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)
昼食	昆布とお抹茶ふりかけご飯 たぬきそば 野菜入り炒り玉子 マンゴープリン	ホッケ塩焼き リボンペンネアラビアータ ポテトサラダ みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛炒め えび天ぷら 野菜の甘酢和え みそ汁	和風かにたま マーボーナス さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/10.1g/8.3g/44.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/13.9g/8.7g/23.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/12.7g/11.4g/17.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/8.5g/9.5g/19.8g/2.2g
				





日付 曜日	4月4日 (土)	4月5日 (日)	4月6日 (月)
昼食	クリーミーコロッケ えび入りピーフン モロヘイヤの和え物 みそ汁	サバ照焼き 里芋の煮物 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	鶏肉ともやしのスタミナ風 ふんわり野菜豆腐寄せ 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 213Kcal/6.7g/8.8g/27.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/14.0g/11.9g/15.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/15.9g/12.3g/14.5g/2.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

3/31～4/6 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31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)
夕食	ニシン照り煮 かぼちゃの煮物 なすのわさび醤油 ワンタンスープ	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ みそ汁 あずきヨーグルト	アジバター醤油焼き きんぴらごぼう 春菊信田和え きのこ汁	鶏と大根の煮物 ほうれん草ツナ煮 ブロッコリーのガーリック風味 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/11.0g/7.1g/25.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 394Kcal/11.5g/22.6g/37.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/12.3g/7.9g/13.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/16.9g/11.8g/14.5g/4.4g
				

日付 曜日	4月4日 (土)	4月5日 (日)	4月6日 (月)
夕食	中華うま煮 焼き餃子 ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	チリコンライス あらびきチキンスティック いんげんの胡麻よごし オニオンスープ	さわらハーフ衣焼き 鶏肉と若布の煮浸し ほうれん草の花けずり添え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/9.1g/10.5g/19.8g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/13.3g/14.8g/21.4g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/16.6g/15.5g/19.2g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません