





4/7~4/13 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)
朝食	玉子あんかけご飯 かぶのごま油炒め 三色豆 みそ汁	チキンナゲット ふき土佐煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	しゅうまい ブロッコリーのくたくた風 味付湯葉 みそ汁	かに風味さつまあんかけ ごぼうの旨煮 菜の花ピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/6.8g/3.8g/26.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/6.3g/5.4g/12.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/7.9g/4.7g/11.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 88Kcal/5.6g/1.7g/13.8g/1.9g
				





日付 曜日	4月11日 (土)	4月12日 (日)	4月13日 (月)
朝食	ソーセージステーキ ひじき煮 きゅうりと高菜漬け みそ汁	赤魚塩焼き 高野の含め煮 チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	厚焼玉子 もやしの和え物 金時豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/7.3g/6.7g/8.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 81Kcal/6.8g/2.1g/8.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/7.9g/4.1g/24.9g/1.6g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

4/7~4/13 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)
昼食	さんま塩焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め ザワークラウト風 みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 春のあさりバターうどん 絹ごし揚げ煮 フルーツ(パイン缶)	ジャーマンポテトライス(カレーソース) マカロニサラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ふりかけご飯 根菜入り肉団子 卵の花炒り煮 なます みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/10.9g/17.8g/11.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 333Kcal/11.7g/11.0g/47.8g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/7.6g/13.1g/34.1g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/10.5g/10.3g/26.0g/3.2g
				





日付 曜日	4月11日 (土)	4月12日 (日)	4月13日 (月)
昼食	えびチリ 野菜入り春雨煮 ピーマンナムル みそ汁	プルコギ風 野菜天ぷら ツナマヨサラダ 中華スープ	アジみりん焼き 白菜とひき肉の味噌炒め おくらひじき 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 198Kcal/7.6g/9.7g/22.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/12.2g/16.5g/23.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/16.2g/6.5g/10.1g/2.1g
			




※お米の栄養価は含まれておりません

4/7~4/13 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)
夕食	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 野菜コロッケ 菜の花ちらし うどんソーメン	イワシ山椒煮 切干大根煮 さつま芋のサラダ みそ汁	照りマヨチキン 切昆布大豆 キャベツの青じそサラダ みそ汁	白身フライ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 梅だれ奴 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 289Kcal/14.8g/12.7g/29.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/12.0g/6.9g/31.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/15.8g/6.3g/23.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/16.9g/13.3g/22.4g/2.7g
				

日付 曜日	4月11日 (土)	4月12日 (日)	4月13日 (月)
夕食	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー スープ 白桃ゼリー	うに風味かけご飯 ロールキャベツ〜トマトソース〜 じゃがもろこし 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	豆腐ハンバーグ 根菜のごった煮 カリフラワーおなか和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/13.1g/9.9g/24.0g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/8.7g/9.0g/21.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/12.2g/15.1g/19.2g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません