









# 4/21～4/28 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21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)
朝食	あさりの豆乳あんかけご飯 ピーンと野菜の炒め煮風 小松菜のおひたし みそ汁	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 もずく みそ汁	いわし入りハンバーグ チンゲン菜のカニカマ和え 味付湯葉 みそ汁	野菜丸天 なす生姜風味煮 ゆかり納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	96Kcal/5.5g/1.4g/16.4g/2.7g	122Kcal/8.2g/3.0g/16.4g/2.0g	108Kcal/8.0g/3.8g/10.9g/1.4g	122Kcal/8.7g/3.9g/14.3g/2.2g
				





日付 曜日	4月25日 (土)	4月26日 (日)	4月27日 (月)	4月28日 (火)
朝食	コーンピースオムレツ 千切り野菜の煮物 なめこおろし みそ汁	鮭寄せ 高野豆腐煮 野菜の甘酢和え みそ汁	しそ入りしんじょ館かけ 切干大根のコンソメ風味 三色豆 みそ汁	干草玉子焼き ワカメとカニカマのやわらか煮 キャベツサラダサウザン風 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
	107Kcal/7.4g/2.7g/14.6g/1.9g	171Kcal/9.9g/8.1g/15.1g/1.7g	135Kcal/6.8g/3.7g/20.0g/1.5g	125Kcal/8.3g/6.3g/10.4g/2.3g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

# 4/21～4/28 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21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)
昼食	牛肉とインゲン中華風 イカすり身カツ ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	十勝風豚血 麩の卵仕立て ふきの酢みそ和え みそ汁	スケソウダラグリル ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ みそ汁	筍ごはん 玉子あんかけそば 鶏レバーのたれがらめ フルーツ(キウイフルーツ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/12.5g/18.9g/17.9g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/10.6g/17.4g/22.0g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/15.8g/10.9g/16.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/12.5g/2.9g/45.9g/3.9g
				





日付 曜日	4月25日 (土)	4月26日 (日)	4月27日 (月)	4月28日 (火)
昼食	チキンカツ デミグラス風 ペンのソテー風 大根葉揚げ オニオンスープ	赤魚味噌幽庵焼き 春雨と豚肉の炒め煮 かぼちゃサラダ すまし汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き 里芋の小エビあんかけ わかめスープ フルーツ(黄桃缶)	ぶり照り揚げ ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 354Kcal/13.4g/17.7g/35.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/11.4g/8.4g/19.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/11.6g/7.9g/31.0g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/12.7g/14.3g/28.7g/2.3g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

# 4/21～4/28 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21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)
夕食	鶏肉の照りがらめ じゃが芋トマト煮 カリフラワーフレンチサラダ いわしつみれ汁	発芽玄米ご飯 サバ土佐煮 人参の子和え キャベツの山椒風味 中華スープ	ほうれん草の洋風ライス マンハッタンクラムチャウダー(トマト味) おぐらの胡麻和え	厚揚げと豚肉のとろみ炒め ゼンマイの煮物 ゴーヤの浅漬け風 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 222Kcal/13.9g/9.8g/20.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/12.5g/9.6g/13.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/9.7g/9.4g/21.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/11.7g/10.4g/16.1g/2.7g
				

日付 曜日	4月25日 (土)	4月26日 (日)	4月27日 (月)	4月28日 (火)
夕食	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁	肉団子のコーンクリーム煮 インゲンの錦糸和え スープ 杏仁豆腐	白身魚のフリッター～タルタルソース～ かぶと竹輪の含め煮 なめ茸奴 みそ汁	五穀ご飯 チキンのコンソメ風味 カリフラワーのクリーム煮 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 217Kcal/14.1g/5.7g/29.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/10.3g/6.8g/30.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/13.6g/16.9g/18.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/13.4g/7.5g/19.1g/2.3g
				

※お米の栄養価は含まれておりません