








# 5/12～5/18 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)
朝食	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風 みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ ブロッコリーのシーザーサラダ ツナおろし みそ汁	チキンナゲット 卵の花炒り煮 キャベツのゆず塩風味 みそ汁	彩り野菜白揚げ ふきの煮物 人参の子和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/4.7g/5.8g/9.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/6.9g/7.1g/12.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.1g/6.2g/11.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/4.5g/2.2g/11.2g/1.8g
				





日付 曜日	5月16日 (土)	5月17日 (日)	5月18日 (月)
朝食	コーンピースオムレツ えび入りピーフン 白和え みそ汁	花天と大根の煮物 おくらのお浸し 紫花豆 みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ かぶのごま油炒め もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/6.3g/6.0g/15.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.1g/0.6g/19.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/5.1g/7.8g/12.4g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 5/12～5/18 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 大豆とえんどう豆のサラダ コーンスープ りんごゼリー	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 イタリアンサラダ みそ汁	ミニおかかご飯 あさりのスープパスタ チリコンカン フルーツ(白桃缶)	プルコギ風 切干大根煮 ゴーヤ浅漬け風 かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/10.1g/12.4g/35.4g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/14.7g/12.2g/8.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/10.5g/3.3g/53.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/8.5g/10.7g/20.1g/3.0g
				





日付 曜日	5月16日 (土)	5月17日 (日)	5月18日 (月)
昼食	白身フライ～ローストオニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め 山菜のさっぱり和え みそ汁	鶏チリ丼 カリフラワーのコンビーフ風味 みそ汁 ヨーグルト	ニシン照り煮 あさりとキャベツのだし煮 からし菜の和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/11.1g/11.0g/25.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/15.4g/6.9g/27.2g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/11.5g/6.7g/22.9g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 5/12～5/18 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 菜の花の胡麻よごし みそ汁	天ぷら盛り合わせ マーボーナス やみつきほうれん草 鶏だんご汁	コンビオムレツ インゲンと豚肉の炒め風 ポテトサラダ みそ汁	五穀ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とウインナーのソテー ツナマヨサラダ 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/14.2g/5.7g/12.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/10.8g/16.4g/24.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/12.1g/14.3g/26.7g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/13.1g/12.8g/18.3g/2.1g
				

日付 曜日	5月16日 (土)	5月17日 (日)	5月18日 (月)
夕食	キャロットライス ビーフシチュー キャベツのごま和え	赤魚粕漬焼き ひじき蓮根 スパゲティサラダ みそ汁	豚肉の葱塩ソース たけのこの煮物 春菊の中華和え 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 184Kcal/4.4g/6.7g/26.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/13.4g/11.6g/17.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/13.2g/8.5g/16.3g/4.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません