








5/19～5/25 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19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)
朝食	蒸し鶏サラダ 野菜の卵和え 大根葉油揚げ みそ汁	あらびきチキンスティック なす生姜風味煮 チンゲン菜のかにかま和え みそ汁	エビ団子の煮物 きゅうりののり佃添え 野菜の甘酢和え みそ汁	しゅうまい 野菜入り春雨煮 おにか納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/7.8g/6.1g/13.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/8.8g/3.6g/8.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 86Kcal/4.3g/1.5g/15.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/10.0g/6.0g/17.8g/1.9g
				





日付 曜日	5月23日 (土)	5月24日 (日)	5月25日 (月)
朝食	青菜のおかゆ風 ジャーマンポテト インゲンの錦糸和え みそ汁	カニ風味さつま餡かけ ふきの酢みそ和え 三色豆 みそ汁	赤魚塩焼き さつま芋のサラダ 人参の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/7.2g/4.3g/20.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/8.4g/2.8g/24.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/6.2g/4.8g/23.8g/1.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

5/19～5/25 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19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)
昼食	玉ねぎとツナの豆ごはん 根菜入り肉団子 ほうれん草のゆかり風味 具沢山汁	発芽玄米ご飯 さわら味噌煮 さつまいもいとこ煮 オクラの胡麻和え すまし汁	チキンカツ キャベツと彩り野菜のソテー モロヘイヤの和え物 かき玉汁	昆布とお抹茶のふりかけ いわし山椒煮 ひじき煮 ごぼうサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/14.5g/10.7g/23.0g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/12.4g/5.7g/28.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/11.7g/16.3g/21.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/12.6g/11.2g/19.1g/2.0g
				




日付 曜日	5月23日 (土)	5月24日 (日)	5月25日 (月)
昼食	ロールキャベツ〜トマト&シーザー〜 絹ごし揚げ煮 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	豚肉の生姜風味 根菜のごった煮 小松菜のお浸し みそ汁	鶏肉の味噌だれ 切昆布大豆煮 なすのわさび醤油 梔子ソーメン
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/14.2g/12.4g/20.3g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/18.7g/14.4g/17.1g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/16.0g/6.6g/23.5g/2.2g
			




※お米の栄養価は含まれておりません

5/19～5/25 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19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)
夕食	アジみりん焼き しろ菜の白だし煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	牛肉とごぼうの柳川風丼 春菊のだし和え(コーン) みそ汁 フルーツ(バナナ)	ミニ五目ご飯 茶そば(なめこおろし) かぼちゃサラダ フルーツ(パイン缶)	甘酢かにたま 里芋の坦々煮 チンゲン菜の生姜風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/16.7g/5.9g/8.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/7.4g/5.9g/28.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/8.3g/5.0g/54.4g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/9.2g/6.1g/23.1g/2.6g
				

日付 曜日	5月23日 (土)	5月24日 (日)	5月25日 (月)
夕食	えびマヨ 白菜の中華風ミルク煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 菜の花と揚げ玉の変わり汁	香港式混ぜ込みご飯(ホウジャイファン) マカロニサラダ わかめスープ フルーツ(オレンジ)	マトウダイバター焼き 菜の花の甘辛煮 かぶの梅和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/11.4g/15.4g/27.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/12.0g/14.1g/23.5g/4.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/18.9g/6.6g/13.7g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません