

# 5/26～6/1 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26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)
朝食	ポイルウインナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁	ミニハンバーグ 里芋の煮物 うの花サラダ みそ汁	スクランブルエッグ 豚大根 たぬき奴 みそ汁	磯風味白揚げ ふき土佐煮 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	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
	179Kcal/8.4g/9.0g/16.3g/1.9g	166Kcal/6.5g/7.2g/20.3g/1.6g	193Kcal/9.5g/12.1g/12.9g/1.8g	69Kcal/3.6g/1.1g/11.7g/1.6g





日付 曜日	5月30日 (土)	5月31日 (日)	6月1日 (月)
朝食	サンマ煮付け 野菜入り炒り豆腐 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	あじさんが焼き きゅうりの味噌がけ 白福豆 みそ汁	目玉焼き ごぼうの旨煮 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	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
	115Kcal/5.8g/5.7g/9.7g/1.2g	132Kcal/6.3g/4.2g/17.4g/2.2g	129Kcal/6.5g/2.9g/20.0g/1.6g






※お米の栄養価は含まれておりません

# 5/26～6/1 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26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)
昼食	ぶりみぞれ揚げ かぼちゃの煮物 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	ミニ地鶏ご飯 関西風だしきつねうどん 麩の卵仕立て 杏仁豆腐	韓国風えび井 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ピーマンナムル 鱧しんじょのみそ汁	厚揚げと豚肉の中華仕立て 千草玉子焼き いんげんの胡麻よごし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/11.8g/14.5g/26.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/9.7g/5.2g/52.6g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/13.7g/17.6g/19.2g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/17.6g/12.7g/16.9g/2.8g
				





日付 曜日	5月30日 (土)	5月31日 (日)	6月1日 (月)
昼食	ドライカレー 白菜と彩り野菜の塩煮 オニオンスープ シャインマスカットゼリー	鶏肉の照りがらめ クリーミーベーコンポテト ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 小松菜のかにかま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/12.6g/10.1g/27.3g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/13.3g/8.8g/18.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/18.8g/6.4g/22.3g/1.8g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

# 5/26～6/1 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26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)
夕食	新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	チーズとんかつ いんげんと木耳の炒め煮 菜の花ちらし みそ汁	肉団子和風うま煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	スケソウダラグリル 春雨の高菜炒め カリフラワーフレンチサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/12.4g/7.0g/33.7g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/11.4g/19.0g/22.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/11.3g/6.2g/28.4g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/18.5g/14.1g/12.7g/2.1g
				

日付 曜日	5月30日 (土)	5月31日 (日)	6月1日 (月)
夕食	ポークソテー味噌味 人参とかぶのスープ煮 れんこんマリネ 中華スープ	発芽玄米ご飯 絹ホッケ煮付け キャベツのコンソメ煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/12.8g/13.6g/20.9g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/13.2g/5.0g/15.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/10.1g/8.2g/19.5g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません