

6/2～6/8 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)
朝食	しそ入りしんじょ館かけ 人参の子和え もずく みそ汁	ソーセージステーキ じゃが芋トト煮 ザワークラウト風 みそ汁	野菜のつくね巻き ブロッコリーのくたくた風 ごま納豆 みそ汁	野菜丸天 わかめとかにかまの柔らか煮 ゴーヤ浅漬け風 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
	89Kcal/3.8g/2.8g/11.8g/1.7g	175Kcal/6.6g/9.7g/15.7g/2.0g	162Kcal/12.4g/6.6g/13.6g/1.8g	107Kcal/8.1g/3.1g/13.6g/2.7g





日付 曜日	6月6日 (土)	6月7日 (日)	6月8日 (月)
朝食	あさりの豆乳あんかけご飯 紅あずま甘露煮 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 紫花豆 みそ汁	いわし入りハンバーグ ほうれん草ツナ煮 温野菜サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	108Kcal/4.7g/0.7g/21.3g/2.4g	164Kcal/7.4g/4.5g/24.9g/1.6g	107Kcal/7.6g/3.7g/11.8g/1.8g






※お米の栄養価は含まれておりません

6/2～6/8 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)
昼食	五穀ご飯 ピーマンの肉詰め 千切り野菜の煮物 白和え みそ汁	サバ土佐煮 かぶと竹輪の含め煮 もやしの和え物 みそ汁	ミニ菜めし だし汁カレーきし麺 厚揚げと小松菜の生姜煮 いちごジャムヨーグルト	赤魚の混ぜご飯～葱タル添え～ 三角信田煮 ほうれん草の梅がけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/16.0g/10.7g/22.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/15.3g/10.5g/14.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/8.6g/4.2g/56.3g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/13.4g/11.4g/16.5g/2.6g
				





日付 曜日	6月6日 (土)	6月7日 (日)	6月8日 (月)
昼食	チーズコロッケ ごぼうとさつま揚げの金平 カリフラワーおかか和え 中華スープ	うに風味かけご飯 アジおろし煮 里芋の小エビあんかけ なすと高菜漬け みそ汁	十勝風豚皿 野菜のちゃんぽん風煮 おくらひじき お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/7.7g/16.4g/30.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/14.6g/9.3g/23.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/10.2g/7.9g/18.4g/5.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

6/2～6/8 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)
夕食	鮭とほうれん草の和風ピラフ 豚しゃぶと温野菜の盛り合わせ 大根サラダ コーンスープ	鶏から銀あんかけ～あおさ風味～ 高野豆腐煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	ニシンごま味噌煮 切干大根のコンソメ風味 菜の花のピーナッツ和え かき玉汁	オムレツのスープ仕立て チンゲン菜とペンネのツナ和え キャベツののり佃煮 つみれ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/9.6g/9.7g/16.5g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/14.4g/7.8g/20.7g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/10.5g/8.1g/12.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/9.7g/7.5g/19.5g/2.7g
				

日付 曜日	6月6日 (土)	6月7日 (日)	6月8日 (月)
夕食	豚肉と野菜のチリケチャップ炒め 鮭寄せ さっぱりきゅうり みそ汁	焼肉チャーハン はんぺんの白だし煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	さわら西京焼き 鶏レバーたれがらめ スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/14.9g/15.7g/18.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/9.3g/10.1g/20.4g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/19.2g/13.7g/14.4g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません