

# 6/9～6/15 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9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)
朝食	絹ごし揚げ煮 筍の金平 イタリアンサラダ みそ汁	チキンピカタ 豚肉とキャベツのうま煮 かぶの梅和え みそ汁	ポイルウインナー 大豆五目煮 野菜の甘酢和え みそ汁	コーンピースオムレツ れんこん金平 なすの山椒風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/9.5g/9.3g/14.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.1g/6.1g/11.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/9.7g/8.2g/17.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96Kcal/5.0g/2.3g/15.0g/1.5g





日付 曜日	6月13日 (土)	6月14日 (日)	6月15日 (月)
朝食	根菜つみれとふきの煮物 白菜の浅漬け風 うぐいす豆 みそ汁	彩野菜とオクラの塩あんかけ丼 ミートボール きゅうりの金山寺みそがけ みそ汁	豆乳がんも煮 たけのこの煮物 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 156Kcal/7.3g/3.0g/25.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97Kcal/5.5g/3.1g/12.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/6.2g/4.0g/10.6g/3.7g






※お米の栄養価は含まれておりません

# 6/9～6/15 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9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)
昼食	チキンクリーム煮 野菜入り炒り玉子 菜の花の胡麻よごし みそ汁	ミニわかめご飯 冷やし中華 カリフラワーのコンビーフ風味 フルーツ(りんご缶)	さんま塩焼き ひじきの彩り煮 春菊の中華和え みそ汁	マーボー豆腐 海鮮水餃子 山菜のさっぱり和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/13.8g/13.1g/17.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331Kcal/9.3g/6.4g/57.5g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/10.7g/12.1g/8.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/13.4g/9.0g/25.5g/3.4g
				





日付 曜日	6月13日 (土)	6月14日 (日)	6月15日 (月)
昼食	イカすり身カツ丼、洋風仕立て 蒸し鶏のサラダ 玉子の雑穀スープ フルーツ(みかん缶)	イワシ梅醤油煮 山芋のだし煮 春菊の角煮添え 椀子ソーメン	春雨と野菜のスープ煮(タイピーエン) カリフラワーのクリーム煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/13.1g/16.0g/26.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/16.1g/8.6g/28.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/12.0g/9.7g/23.6g/3.0g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

# 6/9～6/15 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9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)
夕食	五穀ご飯 ハンバーグ ふろふき大根 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 すまし汁	さば煮付 ふきの煮物 なめ茸奴 みそ汁	鶏そぼろの炊き込みライス インゲンと豚肉の炒め風 みそ汁 さくらんぼゼリー(山形)	パサ塩レモンソテー くずし南瓜のトマト煮 おくらのお浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/11.0g/6.7g/32.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/14.7g/10.2g/12.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/8.6g/10.4g/22.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/16.6g/8.9g/13.6g/2.0g
				

日付 曜日	6月13日 (土)	6月14日 (日)	6月15日 (月)
夕食	牛肉とかぶの煮物 おからと竹輪の炒り煮 やみつきほうれん草 みそ汁	チキンのコンソメ風味 若布と卵のおかか和え ごぼうサラダ みそ汁	ぶり照り揚げ じゃが芋葱塩バター キャベツのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314Kcal/11.5g/20.6g/25.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/17.1g/13.5g/18.2g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/12.1g/16.2g/25.7g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません