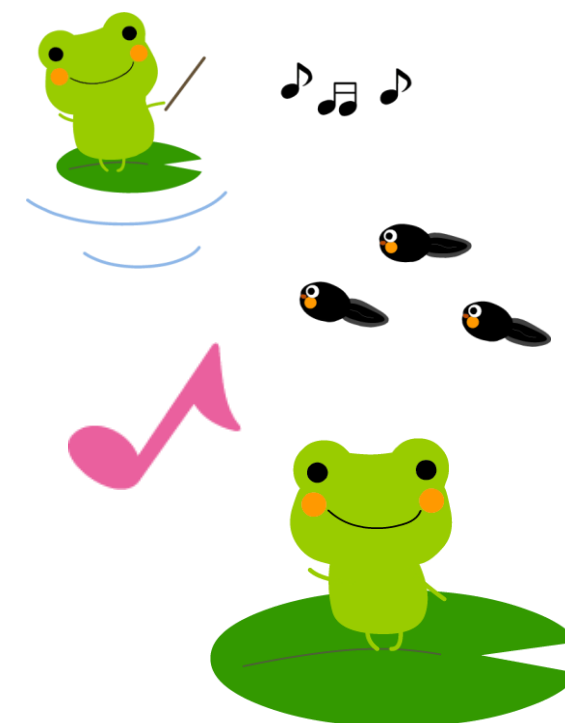


6/23～6/29 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)
朝食	あじさんが焼き 卵の花炒り煮 イタリアンサラダ みそ汁	親子煮風 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え なます みそ汁	ポイルウインナー 仙台麩と野菜の煮物 金時豆 みそ汁	チキンナゲット キャベツと油揚げの煮物 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/6.0g/6.8g/11.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/8.3g/5.4g/18.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/7.4g/7.6g/19.8g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/6.5g/5.2g/15.3g/2.0g

日付 曜日	6月27日 (土)	6月28日 (日)	6月29日 (月)
朝食	千草玉子焼き 牛肉入りれんこん チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ごぼうの旨煮 もずく みそ汁	彩り野菜白揚げ かぶのごま油炒め 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 110Kcal/5.8g/3.5g/13.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/5.2g/4.6g/19.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/4.9g/4.2g/11.4g/1.5g



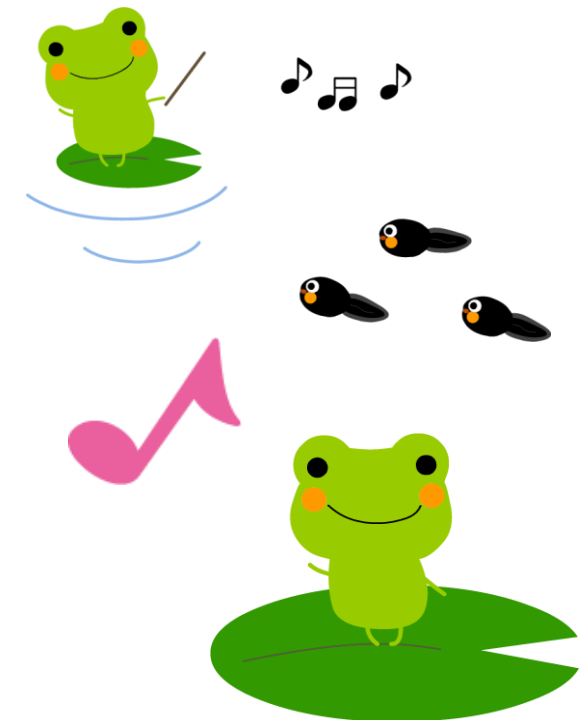
※お米の栄養価は含まれておりません

6/23～6/29 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23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)
昼食	ふりかけご飯 モロヘイヤのたぬきそば アオサしんじょの中華あんかけ フルーツ(白桃缶)	ホッケ塩焼き 野菜入り炒り豆腐 ポテトサラダ みそ汁	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て えび天ぷら 小松菜のかにかま和え すまし汁	豆腐ハンバーグの麻婆茄子丼 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 瀬戸内レモンはちみつゼリー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/9.8g/5.5g/48.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/13.8g/8.9g/16.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/18.2g/12.0g/16.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/10.1g/12.6g/24.6g/1.8g





日付 曜日	6月27日 (土)	6月28日 (日)	6月29日 (月)
昼食	クリーミーコロッケ 小松菜とウインナーのソテー ワカメとオクラの酢の物 オニオンスープ	サバ照焼き 豚大根 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	コンビオムレツ 高野の含め煮 白菜と彩り野菜の塩煮 鶏だんご汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/7.1g/8.7g/26.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/14.0g/14.4g/13.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/12.2g/9.2g/29.4g/3.6g



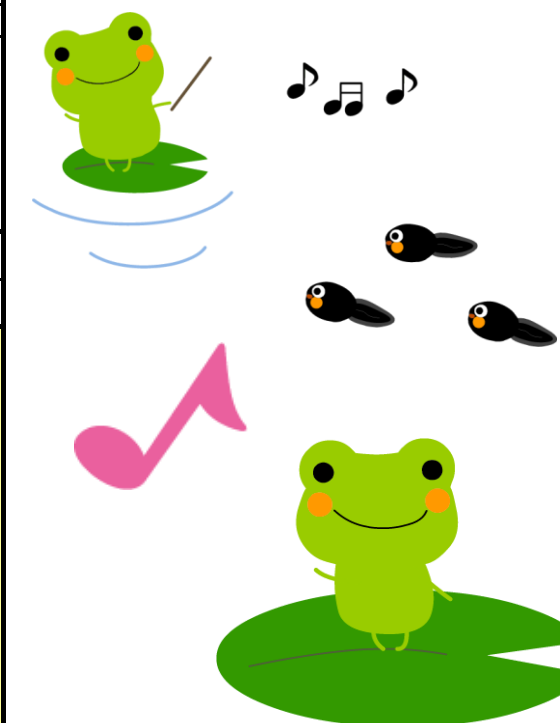
※お米の栄養価は含まれておりません

6/23～6/29 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23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)
夕食	ニシン照り煮 かぼちゃの煮物 ふきの酢みそ和え みそ汁	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ みそ汁 あずきヨーグルト	アジバター醤油焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め ブロッコリーのガーリック風味 きのこ汁	鶏肉と大根のサムゲタン風 いんげんと木耳の炒め煮 春雨中華サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/10.6g/7.0g/25.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 392Kcal/10.5g/22.6g/38.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/13.7g/9.8g/13.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/11.7g/9.9g/17.8g/2.2g
				

日付 曜日	6月27日 (土)	6月28日 (日)	6月29日 (月)
夕食	中華うま煮 えび入りピーフン なすのわさび醤油 みそ汁	チリコンライス あらびきチキンスティック いんげんの胡麻よごし コーンスープ	さわらハーフ衣焼き 鶏肉と若布の煮浸し ピーマンナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/7.3g/10.5g/15.7g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313Kcal/13.4g/15.9g/28.9g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/14.8g/16.1g/17.3g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません