








11/11～11/17 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)
朝食	ポイルウインナー 紅あずま甘露煮 人参の甘酢和え みそ汁	かに風味さつまあんかけ ふきの煮物 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	白菜とツナの丼ぶり 筍の金平 うぐいす豆 みそ汁	ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 なすのわさび醤油 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/5.6g/6.6g/21.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 69Kcal/3.4g/1.1g/11.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/4.8g/2.4g/21.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/7.0g/4.3g/12.6g/1.5g
				

日付 曜日	11月15日 (土)	11月16日 (日)	11月17日 (月)
朝食	赤魚塩焼き インゲンと豚肉の炒め風 キャベツのカレー風味和え みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ 白菜のおかか煮 紫花豆 みそ汁	磯風味白揚げ 野菜の卵和え やみつきほうれん草 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/7.2g/7.4g/7.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/9.2g/11.3g/15.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/5.3g/4.1g/12.1g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

11/11～11/17 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)
昼食	豚肉のオイスター丼 いんげんと木耳の炒め煮 コーンスープ～中華仕立て フルーツ(みかん缶)	ミニ松茸ご飯 ぶっかけきしめん ささみフライ フルーツ(バナナ)	五穀ご飯 鶏肉の味噌だれ 春雨の高菜炒め 山菜のさっぱり和え すまし汁	ホツケ煮付け じゃが芋と鶏肉の照り煮 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 266Kcal/7.9g/12.5g/30.4g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306Kcal/9.2g/7.4g/51.2g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/20.3g/14.8g/17.5g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/15.8g/5.3g/17.2g/2.3g





日付 曜日	11月15日 (土)	11月16日 (日)	11月17日 (月)
昼食	オムレツ～ミートソース～ 青菜と竹輪の煮浸し うの花サラダ オニオンスープ	鮭と彩り野菜のマヨご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	豆腐と豚肉のくずし煮 さつまいもいとこ煮 スパゲティサラダ 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/8.8g/10.5g/22.7g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/11.9g/14.3g/26.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/7.7g/13.5g/30.6g/3.6g






※お米の栄養価は含まれておりません

11/11～11/17 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)
夕食	メバル西京焼き 三角信田煮 ごぼうサラダ みそ汁	鶏肉と茄子の黒酢餡 小松菜のお浸し ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	とんかつ あさりとキャベツのだし煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	和風牛丼 根菜和風サラダ いちごジャムヨーグルト 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/20.4g/13.1g/16.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/19.9g/10.8g/17.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/11.4g/15.4g/23.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/7.6g/11.0g/32.4g/2.6g
				

日付 曜日	11月15日 (土)	11月16日 (日)	11月17日 (月)
夕食	ぶりみぞれ揚げ ひじき蓮根 菜の花の胡麻よごし みそ汁	ごろごろ野菜の洋風煮 エビフライ みそ汁 アセロラゼリー	さわら味噌煮 根菜のごった煮 からし菜の和え物 すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/12.5g/13.5g/22.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/16.1g/11.8g/29.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/14.5g/10.3g/15.8g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません