





3/17～3/23 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)
朝食	いわし入りハンバーグ じゃが芋トマト煮 もずく みそ汁	ソーセージステーキ 人参の子和え ザワークラウト風 みそ汁	親子煮風 春菊の塩昆布風味 ごま納豆 みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ わかめとかにかまの柔らか煮 キャベツの山椒風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/6.0g/3.3g/19.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/6.4g/9.0g/7.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/11.0g/7.3g/12.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 86Kcal/5.9g/3.2g/10.1g/2.4g
				





日付 曜日	3月21日 (土)	3月22日 (日)	3月23日 (月)
朝食	鮭寄せ ふきの煮物 なめ茸おろし みそ汁	厚焼玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 白菜の浅漬け風 みそ汁	ポイルウインナー 筍の金平 紫花豆 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/5.6g/6.1g/14.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/6.6g/4.5g/18.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/7.5g/7.5g/15.6g/1.5g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

3/17~3/23 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)
昼食	十勝風豚皿 千切り野菜の煮物 白和え みそ汁	五穀ご飯 アジおろし煮 かぶと竹輪の含め煮 もやしの和え物 みそ汁	ミニ菜めし だし汁カレー蕎麦、たっぷり花かつおのせ かき揚げ フルーツ(キウイフルーツ)	筍ごはん 三角信田煮 なすの角煮添え みそ汁 いちごジャムヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/11.4g/19.0g/19.5g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/13.6g/4.0g/17.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 339Kcal/11.4g/11.9g/46.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/12.0g/10.9g/29.5g/3.2g
				





日付 曜日	3月21日 (土)	3月22日 (日)	3月23日 (月)
昼食	チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー カリフラワーおかか和え 中華スープ	うに風味かけご飯 イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	ハンバーグ 野菜のちゃんぽん風煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/9.4g/16.0g/26.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/12.0g/12.6g/14.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/11.9g/6.6g/21.5g/3.2g
			



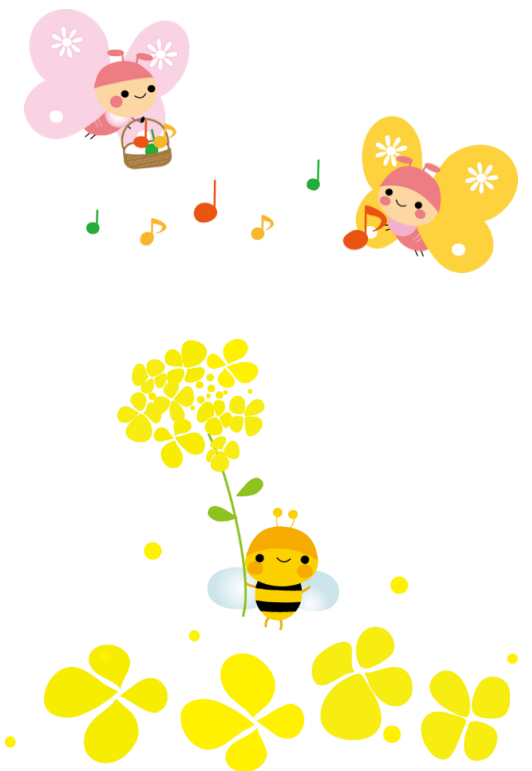
※お米の栄養価は含まれておりません

3/17~3/23 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)
夕食	鮭とほうれん草の和風ピラフ 蒸し鶏盛り合わせ 大根サラダ コーンスープ	鶏から南蛮 高野豆腐煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	ニシンごま味噌煮 カリフラワーのクリーム煮 かぼちゃサラダ すまし汁	コンビオムレツ チンゲン菜とペンネのツナ和え 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 207Kcal/11.9g/10.6g/16.4g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/16.5g/12.9g/20.1g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/12.4g/13.3g/21.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/11.3g/7.6g/26.2g/2.9g
				

日付 曜日	3月21日 (土)	3月22日 (日)	3月23日 (月)
夕食	豚肉と野菜のチリケチャップ炒め 紅あずま甘露煮 さっぱりきゅうり みそ汁	焼肉チャーハン イカすり身カツ 切干大根としぼ漬の和え物 みそ汁	さわら西京焼き 里芋の小エビあんかけ スパゲティサラダ 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 239Kcal/11.6g/10.2g/27.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/10.2g/14.7g/21.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/17.2g/13.6g/23.3g/4.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません