





6/30～7/6 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30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)
朝食	玉子あんかけご飯 菜の花ちらし ゆずなめこ春雨 みそ汁	三角信田煮 ふき土佐煮 ザワークラウト風 みそ汁	しゅうまい ブロッコリーのくたくた風 なすのなめ茸がけ みそ汁	かに風味さつまあんかけ 大根サラダ 味付湯葉 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/3.4g/20.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/8.1g/8.0g/15.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/6.3g/3.3g/14.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.6g/4.6g/9.8g/1.5g
				





日付 曜日	7月4日 (土)	7月5日 (日)	7月6日 (月)
朝食	ソーセージステーキ ひじき煮 きゅうりのゆず塩風味 みそ汁	赤魚塩焼き 野菜入り春雨煮 冷奴又は温奴 みそ汁	厚焼き玉子 もやしの和え物 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 116Kcal/7.2g/6.5g/8.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/9.7g/4.5g/12.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/7.2g/3.9g/21.0g/1.6g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

6/30～7/6 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30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)
昼食	夏越ご飯 はんぺんの白だし煮 ゴーヤ浅漬け風 みそ汁 水ようかん	ミニ菜めし サラダうどん 鶏レバーたれがらめ フルーツ(パイン缶)	ジャーマンポテトライス(カレーソース) マカロニサラダ 豆乳みそ汁 フルーツ(オレンジ)	五穀ご飯 白身フライ 野菜の卵和え 菜の花のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/6.2g/5.6g/37.1g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/9.0g/7.3g/41.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/9.1g/15.7g/33.0g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/12.9g/9.2g/25.5g/2.4g
				





日付 曜日	7月4日 (土)	7月5日 (日)	7月6日 (月)
昼食	えびチリ 青菜と竹輪の煮浸し カリフラワーおほか和え みそ汁	豚肉ときくらげの玉子炒め 野菜天ぷら ツナマヨサラダ お吸い物	アジみりん焼き 白菜とひき肉の味噌炒め おくらひじき 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 206Kcal/10.6g/8.8g/22.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/11.3g/14.1g/20.4g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/16.2g/6.5g/10.3g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

6/30～7/6 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30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)
夕食	たまねぎと豚肉の甘辛煮 野菜コロッケ ほうれん草ツナ煮 すまし汁	イワシ山椒煮 切干大根煮 さつま芋のサラダ みそ汁	蒸し鶏と野菜の盛り合わせ、照りマヨソース 切昆布大豆煮 春菊の中華和え みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 チンゲン菜のナムル 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 229Kcal/9.9g/12.3g/19.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/14.3g/7.0g/32.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/14.3g/8.3g/21.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/11.1g/5.9g/21.2g/2.9g
				

日付 曜日	7月4日 (土)	7月5日 (日)	7月6日 (月)
夕食	かに玉甘酢あんかけ 山芋のそぼろ煮 からし菜の和え物 みそ汁	ローストオニオンの炊き込み鮭ピラフ じゃがもろこし みそ汁 白桃ゼリー	炭火焼きチキン 根菜のごった煮 ほうれん草の花けずり添え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/10.4g/7.0g/26.5g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/9.6g/3.1g/28.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/23.4g/15.3g/12.5g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません