







7/7~7/13 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)
朝食	ポイルウインナー クリーミーベーコンポテト 人参の甘酢和え みそ汁	コーンピースオムレツ ふきの煮物 根菜和風サラダ 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 うの花サラダ 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 173Kcal/6.6g/9.0g/15.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/4.2g/4.5g/14.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/5.0g/2.5g/21.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/5.9g/7.2g/16.3g/1.5g
				





日付 曜日	7月11日 (土)	7月12日 (日)	7月13日 (月)
朝食	サンマ煮付け カリフラワーのコンビーフ風味 ゆかり納豆 みそ汁	豆乳がんも煮 山菜さっぱり和え 白福豆 みそ汁	磯風味白揚げ たけのこの煮物 白菜の浅漬け風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/9.0g/7.3g/15.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/6.0g/4.0g/15.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 62Kcal/4.1g/1.3g/9.4g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

7/7~7/13 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)
昼食	ツナと枝豆のご飯 豆腐と豚肉のオイスターあんかけ ブロッコリーのシーザーサラダ 七夕そうめん汁 フルーツ(みかん缶)	ミニ山菜五目ご飯 ぶっかけおろしきしめん ハムカツ フルーツ(バナナ)	鶏肉と茄子の黒酢飯 キャベツのコンソメ煮 菜の花の胡麻よごし かき玉汁	ホッケ煮付け じゃが芋と鶏肉の照り煮 切干大根としば漬の和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305Kcal/15.6g/12.8g/33.9g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/10.9g/4.0g/56.5g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/19.6g/11.8g/19.7g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/15.6g/5.1g/16.3g/2.3g
				





日付 曜日	7月11日 (土)	7月12日 (日)	7月13日 (月)
昼食	いなりのだし炊きご飯 ねぎ入り巻き卵 インゲンと豚肉の炒め風 みそ汁 杏仁豆腐	五穀ご飯 さわら味噌煮 里芋の煮物 やみつきほうれん草 すまし汁	タコライス 野菜入り炒り玉子 オニオンスープ フルーツ(黄桃缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/11.5g/9.8g/27.1g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/12.3g/6.1g/16.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/10.6g/13.7g/19.7g/3.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

7/7~7/13 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)
夕食	メバル西京焼き 絹ごし揚げ煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	ポークソテー甘辛ソース ワケメとカニカマのやわらか煮 春菊の梅がけ すまし汁	マトウダイバター焼き 春雨の高菜炒め おくらのお浸し みそ汁	チキンカレー ごぼうサラダ みそ汁 りん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 241Kcal/21.3g/10.9g/14.6g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/11.3g/7.1g/12.1g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/19.7g/9.1g/11.4g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/7.4g/14.5g/35.9g/3.4g
				

日付 曜日	7月11日 (土)	7月12日 (日)	7月13日 (月)
夕食	ぶりみぞれ揚げ ひじき蓮根 キャベツのごま和え みそ汁	豆腐と豚肉のくずし煮 エビフライ なすのわさび醤油 みそ汁	ポラ煮付け 人参とかぶのスープ煮 ブロッコリーとコーンの青じそサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/11.2g/14.2g/21.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/13.2g/9.3g/14.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/20.5g/5.5g/16.0g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません