

# 7/22～7/27 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22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)
朝食	ミートボール れんこん金平 菜の花ちらし みそ汁	目玉焼き ふろふき大根 春菊の信田和え みそ汁	ポイルウインナー おからと竹輪の炒り煮 春雨中華サラダ みそ汁	あじさんが焼き 豚肉とキャベツのうま煮 きゅうりのゆず塩風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	123Kcal/5.9g/3.3g/18.9g/2.2g	108Kcal/5.2g/1.7g/18.9g/2.0g	167Kcal/6.9g/9.3g/13.3g/3.1g	135Kcal/6.6g/5.0g/16.4g/1.3g





日付 曜日	7月26日 (日)	7月27日 (月)
朝食	根菜つみれとふきの煮物 小松菜のかにかま和え 金時豆 みそ汁	蒸し鶏サラダ もやしの和え物 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	153Kcal/7.1g/4.0g/22.7g/1.8g	100Kcal/7.4g/2.9g/11.8g/1.6g





※お米の栄養価は含まれておりません

# 7/22～7/27 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22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)
昼食	夏のスパイシーちらし寿司 鶏むねの唐揚げ ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	ミニ角煮混ぜごはん 冷やし中華 いんげんと木耳の炒め煮 はちみつヨーグルト	ニンゴま味噌煮 山芋のだし煮 カリフラワーおかか和え すまし汁	牛肉コロッケ 高野の含め煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/12.9g/5.7g/21.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 382Kcal/12.9g/9.3g/62.2g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/11.3g/6.5g/19.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298Kcal/10.2g/14.3g/33.5g/2.4g
				





日付 曜日	7月26日 (日)	7月27日 (月)
昼食	さば塩焼き 親子煮風 ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	かき揚げの味噌茶漬け 豚大根 ごまドレ奴 フルーツ(りんご缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/17.6g/12.8g/12.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/9.4g/13.8g/30.6g/2.7g
		





※お米の栄養価は含まれておりません

# 7/22～7/27 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22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)
夕食	さわら西京焼き 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	豚しゃぶサラダ(シーザードレッシング) 海鮮水餃子 ひじきの彩り煮 みそ汁	中華風バーグ 甘辛鶏ごぼう かぶの梅和え みそ汁	叉焼チャーハン チキンピカタ なます 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 169Kcal/15.7g/7.7g/10.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/10.0g/12.9g/19.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/13.4g/8.3g/22.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/10.5g/14.0g/16.6g/3.1g
				

日付 曜日	7月26日 (日)	7月27日 (月)
夕食	豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 モロヘイヤの和え物 みそ汁	イワシ梅醤油煮 大豆五目煮 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 210Kcal/11.2g/9.3g/23.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/16.0g/6.4g/20.9g/2.5g
		



※お米の栄養価は含まれておりません