









7/14～7/21 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14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)
朝食	あさりの豆乳あんかけご飯 じゃが芋トマト煮 小松菜のおひたし みそ汁	野菜のつくね巻き しろ菜の白だし煮 イタリアンサラダ みそ汁	いわし入りハンバーグ 人参の子和え 味付湯葉 みそ汁	野菜丸天 白菜の煮浸し なめこおろし 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	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
	109Kcal/5.4g/1.7g/18.8g/2.6g	117Kcal/8.5g/4.5g/11.5g/1.6g	110Kcal/7.5g/4.0g/10.7g/1.3g	126Kcal/7.8g/5.0g/14.6g/2.1g
				



日付 曜日	7月18日 (土)	7月19日 (日)	7月20日 (月)	7月21日 (火)
朝食	スクランブルエッグ 千切り野菜の煮物 ふきの酢みそ和え みそ汁	鮭寄せ 高野豆腐煮 野菜の甘酢和え みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ なす生姜風味煮 三色豆 みそ汁	干草玉子焼き リボンペンネアラビアータ キャベツサラダサウザン風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	157Kcal/6.1g/6.0g/20.0g/2.2g	169Kcal/8.9g/8.5g/15.2g/1.7g	125Kcal/6.9g/2.8g/19.8g/1.4g	156Kcal/7.5g/7.4g/15.6g/1.4g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

7/14～7/21 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14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)
昼食	牛焼肉風 イカすり身カツ 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	厚揚げと豚肉のトロみ炒め 麩の卵仕立て ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	発芽玄米ご飯 スケソウダラグリル ごぼうとさつま揚げの金平 かぼちゃサラダ みそ汁	のりたまご飯 さっぱり野菜マリネそば じゃがバター シャインマスカットゼリー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 366Kcal/15.9g/21.2g/26.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/14.2g/10.7g/18.1g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/16.5g/11.9g/25.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 353Kcal/9.0g/9.5g/59.1g/2.9g
				





日付 曜日	7月18日 (土)	7月19日 (日)	7月20日 (月)	7月21日 (火)
昼食	デミチキンカツ(タルタルソース) さつま芋と昆布の煮物 大根葉油揚げ みそ汁	うに風味かけご飯 赤魚味噌庵焼き 白菜と春雨の中華風 おぐらの胡麻和え すまし汁	中華風高菜めし オムレツ～もずくとあおさの香り 里芋の小エビあんかけ あさりの中華スープ	ぶり照り揚げ ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 375Kcal/11.6g/19.4g/39.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/12.4g/11.7g/16.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/10.4g/5.5g/23.6g/4.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/12.6g/14.2g/28.6g/2.3g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

7/14～7/21 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14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)
夕食	鶏肉の照りがらめ ビーンと野菜の炒め煮風 カリフラワーフレンチサラダ いわしつみれ汁	サバ土佐煮 切干大根のコンソメ風味 スパゲティサラダ みそ汁	ほうれん草の洋風ライス 彩り野菜と鶏肉のトマト煮込み インゲンの錦糸和え	十勝風豚皿 茄子のペペロンチーノ風 白和え 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 215Kcal/14.2g/9.5g/19.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/14.3g/18.6g/17.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/13.3g/14.2g/13.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/11.1g/16.0g/15.4g/3.3g
				

日付 曜日	7月18日 (土)	7月19日 (日)	7月20日 (月)	7月21日 (火)
夕食	アジおろし煮 パンネのソテー風 ゴーヤの浅漬け風 みそ汁	キャベツのシュクルート 若布と卵のおかか和え チンゲン菜のカニカマ和え コーンスープ	白身魚のフリッター、香草仕立て かぶと竹輪の含め煮 なめ茸奴 みそ汁	五穀ご飯 チキンのコンソメ風味 カリフラワーのクリーム煮 小松菜と人参の辛子和え 揚げ茄子のみそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/14.8g/6.2g/22.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/13.0g/8.7g/26.6g/4.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/13.7g/10.7g/18.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/13.5g/10.5g/20.6g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません