

8/4～8/11 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)
朝食	スクランブルエッグ 筍の金平 キャベツのごまドレッシング みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ ブロッコリーのシーザーサラダ ツナおろし みそ汁	チキンナゲット 卵の花炒り煮 おくらのお浸し みそ汁	彩り野菜白揚げ 白菜のおかか煮 人参の子和え みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	131Kcal/4.5g/8.4g/9.9g/2.9g	127Kcal/6.6g/7.0g/12.0g/1.7g	124Kcal/6.3g/6.2g/11.5g/1.9g	92Kcal/6.4g/3.5g/8.1g/1.6g
				

日付 曜日	8月8日 (土)	8月9日 (日)	8月10日 (月)	8月11日 (火)
	コーンピースオムレツ えび入りビーフン チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	花天と大根の煮物 カリフラワーのコンビーフ風味 うぐいす豆 みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ かぶのごま油炒め もずく みそ汁	蒸し鶏サラダ しろ菜白だし煮 大根葉油揚げ 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
	96Kcal/4.4g/3.2g/13.1g/1.8g	142Kcal/5.4g/1.5g/27.1g/2.2g	141Kcal/5.1g/7.8g/12.4g/1.7g	103Kcal/6.9g/4.4g/9.5g/1.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

8/4～8/11 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)
昼食	トマトピラフ&ウインナー 大豆とえんどう豆のサラダ コーンスープ フルーツ(白桃缶)	アジバター醤油焼き マーボーナス からし菜の和え物 みそ汁	キャベツと豚肉のにんにく醤油 ふきの煮物 春菊の中華和え 鶏団子の高菜スープ	ミニ発芽玄米ご飯 ミートソーススパゲティ ほうれん草と玉子のソテー さつまいもと豆のハニーマスタード風味 みるくスープ
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
	288Kcal/9.8g/13.8g/31.3g/3.7g	187Kcal/13.1g/9.6g/12.7g/2.0g	210Kcal/10.5g/11.0g/18.1g/3.4g	405Kcal/16.7g/11.3g/61.3g/4.3g
				

日付 曜日	8月8日 (土)	8月9日 (日)	8月10日 (月)	8月11日 (火)
	白身フライ～ローストオニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め 山菜のさっぱり和え みそ汁	鶏チリ丼 白和え 中華スープ ぶどうゼリー(山梨)	ニシン照り煮 あさりとキャベツのだし煮 ゆずみそポテト みそ汁	根菜入り肉団子 野菜の卵和え ワカメとオクラの酢の物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	246Kcal/11.1g/11.0g/25.3g/2.7g	229Kcal/13.5g/8.7g/25.8g/4.0g	198Kcal/11.7g/7.0g/24.7g/1.9g	239Kcal/12.7g/10.2g/26.0g/2.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

8/4～8/11 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)
夕食	うに風味かけご飯 ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 菜の花の胡麻よごし みそ汁	天ぷら盛り合わせ 野菜入り炒り玉子 やみつきほうれん草 お吸い物	甘酢かにたま インゲンと豚肉の炒め風 ポテトサラダ みそ汁	豆腐ハンバーグ(和風きのこあん) 切干大根煮 ツナマヨサラダ みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	224Kcal/14.6g/11.4g/16.9g/2.1g	243Kcal/9.5g/15.4g/15.8g/3.5g	248Kcal/11.1g/12.7g/22.9g/2.7g	210Kcal/12.1g/10.7g/18.0g/2.2g
				

日付 曜日	8月8日 (土)	8月9日 (日)	8月10日 (月)	8月11日 (火)
	キャロットライス ビーフシチュー キャベツのごま和え	マトウダイバター焼き ひじき蓮根 スパゲティサラダ みそ汁	豚肉の葱塩ソース 小松菜とウインナーのソテー 白菜の浅漬け風 オニオンスープ	赤魚粕漬焼き さつまいもとツナのトマト煮 キャベツのカレー風味和え わかめスープ
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
	184Kcal/4.4g/6.7g/26.1g/2.9g	259Kcal/17.2g/12.5g/17.6g/2.1g	224Kcal/14.5g/11.2g/16.5g/4.2g	188Kcal/11.1g/6.2g/20.9g/3.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません