

8/18～8/24 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18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)
朝食	ポイルウイナー キャベツサラダサウザン風 味付ゆば みそ汁	ミニハンバーグ 里芋の煮物 おかか納豆 みそ汁	スクランブルエッグ 豚大根 たぬき奴 みそ汁	磯風味白揚げ ふき土佐煮 れんこんマリネ 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
	164Kcal/8.0g/10.3g/10.0g/1.6g	141Kcal/10.5g/4.8g/16.5g/1.6g	193Kcal/9.5g/12.1g/12.9g/1.8g	121Kcal/3.6g/4.0g/18.0g/1.7g
				

日付 曜日	8月22日 (土)	8月23日 (日)	8月24日 (月)
	サンマ煮付け 野菜入り炒り豆腐 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	あじさんが焼き きゅうりの山椒風味 白福豆 みそ汁	目玉焼き ごぼうの旨煮 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	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
	112Kcal/5.9g/5.8g/9.1g/1.2g	121Kcal/6.3g/4.1g/14.9g/2.3g	127Kcal/6.9g/3.8g/17.5g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

8/18～8/24 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18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)
昼食	ポラ煮付け クリーミーベーコンポテト 春雨中華サラダ みそ汁	ミニ地鶏ご飯 冷やし中華 いんげんと木耳の炒め煮 杏仁豆腐	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ピーマンナムル 鰻しんじょのみそ汁	厚揚げと豚肉の中華仕立て かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻よごし 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
	207Kcal/16.7g/6.6g/18.5g/2.7g	354Kcal/10.6g/7.7g/59.3g/3.4g	286Kcal/13.7g/17.6g/19.2g/3.1g	241Kcal/15.7g/10.7g/21.9g/2.7g
				

日付 曜日	8月22日 (土)	8月23日 (日)	8月24日 (月)
	夏野菜キーマカレー 春菊の信田和え オニオンスープ シャインマスカットゼリー	チキンクリーム煮 干草玉子焼き なます みそ汁	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 小松菜のかにかま和え 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
	235Kcal/10.2g/9.9g/26.2g/3.3g	226Kcal/11.9g/10.2g/20.9g/2.1g	219Kcal/18.8g/6.4g/22.3g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

8/18～8/24 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18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)
夕食	新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	チーズとんかつ わかめとかにかまの柔らか煮 菜の花ちらし みそ汁	肉団子和風うま煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 チンゲン菜の生姜風味 すまし汁	スケソウダラグリル 春雨の高菜炒め 小松菜と人参の辛子和え 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
	243Kcal/12.4g/7.0g/33.7g/3.1g	290Kcal/12.4g/18.5g/20.9g/3.8g	204Kcal/10.8g/5.7g/25.8g/3.2g	235Kcal/18.3g/12.0g/14.6g/2.1g
				

日付 曜日	8月22日 (土)	8月23日 (日)	8月24日 (月)
	ポークソテー味噌味 人参とかぶのスープ煮 ブロッコリーのガーリック風味 中華スープ	発芽玄米ご飯 絹ホッケ煮付け キャベツのコンソメ煮 うの花サラダ みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 白菜と彩り野菜の塩煮 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
	211Kcal/13.4g/10.9g/14.7g/2.6g	218Kcal/13.4g/9.8g/20.2g/2.8g	189Kcal/9.9g/8.2g/19.8g/2.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません