

7/28～8/3 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28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)
朝食	はんぺんの白だし煮 さつまいもいとこ煮 キャベツのかんきつドレ みそ汁	香味しゅうまい 筍と椎茸の当座煮 ほうれん草のゆかり風味 みそ汁	赤棒のおでん風 かぼちゃのクリーミー仕立て なすの山椒がけ みそ汁	アジ西京焼き 田舎煮 あおさ納豆 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
	130Kcal/4.7g/2.6g/23.2g/2.1g	115Kcal/5.8g/4.1g/15.2g/1.8g	131Kcal/7.8g/4.4g/15.7g/1.9g	138Kcal/10.4g/3.9g/17.1g/1.8g
				

日付 曜日	8月1日 (土)	8月2日 (日)	8月3日 (月)
	厚焼玉子 チンゲン菜の生姜風味 味付湯葉 みそ汁	ソーセージステーキ キャベツと油揚げの煮物 紫花豆 みそ汁	肉団子のチーズカレー煮 ブロッコリーのくたくた風 カラフルサラダ 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
	125Kcal/7.8g/5.0g/11.9g/1.7g	140Kcal/9.2g/5.6g/14.3g/2.0g	162Kcal/8.3g/7.2g/16.6g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

7/28～8/3 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28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)
昼食	ミニおかかご飯 冷やしとろろうどん 根菜和風サラダ フルーツ(洋なし缶)	鶏と大根の煮物 仙台麩と野菜の煮物 うの花サラダ みそ汁	白身魚南蛮漬け 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のナムル みそ汁	洋風コーンご飯 キャベツと彩り野菜のソテー 菜の花ピーナッツ和え オニオンスープ
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
	256Kcal/5.5g/3.6g/50.7g/2.7g	332Kcal/18.4g/17.0g/25.8g/3.2g	194Kcal/12.9g/7.9g/17.1g/2.2g	159Kcal/5.3g/8.5g/16.8g/4.1g

日付 曜日	8月1日 (土)	8月2日 (日)	8月3日 (月)
	メンチカツ きんぴらごぼう おくらひじき みそ汁	サーモンわかめご飯 焼き餃子 きゅうりのタルタルソースがけ みそ汁 フルーツミックス	鱈の衣揚げ、ゆず醤油仕立て 鶏レバーたれがらめ 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	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
	312Kcal/8.4g/18.7g/29.0g/2.9g	227Kcal/11.8g/11.7g/19.6g/2.9g	241Kcal/13.2g/16.0g/12.0g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません

7/28～8/3 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28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)
夕食	肉みそ野菜 チヂミ ゆずなめこ春雨 菜っ葉の卵スープ	シルバー照り焼き 三角信田煮 ザワークラウト風 お吸い物	ピーマンのケチャップライス(カレーソース) いんげんの胡麻よごし 豆乳味噌スープ マンゴープリン	韓国春雨と玉子の炒め物 枝豆のふわふわ豆腐 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
	258Kcal/11.5g/15.0g/19.4g/2.7g	225Kcal/15.3g/11.6g/13.8g/3.4g	252Kcal/8.9g/9.0g/36.2g/3.4g	294Kcal/13.5g/15.9g/24.2g/3.1g
				

日付 曜日	8月1日 (土)	8月2日 (日)	8月3日 (月)
	さば味噌煮 紅あずま甘露煮 大根サラダ 椀子ソーメン	チキンロイヤル 豆腐の銀あんかけ ふき土佐煮 みそ汁	肉じゃが(牛肉) 人参しりしり ほうれん草ツナ煮 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
	222Kcal/10.4g/8.7g/27.4g/1.3g	174Kcal/11.6g/6.7g/18.0g/2.1g	202Kcal/7.9g/8.2g/23.7g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません