

9/8～9/14 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)
朝食	スクランブルエッグ さつまいもいとこ煮 キャベツのごま和え みそ汁	肉団子のチーズカレー煮 人参の甘酢和え 三色豆 みそ汁	香味しゅうまい しろ菜の白だし煮 梅がけ納豆 みそ汁	アジ西京焼き 筍と椎茸の当座煮 味付湯葉 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
	180Kcal/6.5g/7.6g/22.4g/1.5g	193Kcal/8.5g/5.8g/26.7g/1.8g	153Kcal/9.3g/6.7g/14.7g/2.2g	85Kcal/7.7g/2.5g/9.2g/1.7g
				

日付 曜日	9月12日 (土)	9月13日 (日)	9月14日 (月)
	枝豆のふわふわ豆腐 大根のかに風味あんかけ チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	赤棒のおでん風 人参しりしり 大根葉油揚げ みそ汁	目玉焼き ブロッコリーのシーザーサラダ だし奴 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
	105Kcal/4.8g/4.0g/13.1g/1.9g	139Kcal/8.6g/4.7g/16.2g/1.8g	130Kcal/8.8g/5.4g/13.6g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

9/8～9/14 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)
昼食	白身魚の南蛮漬け 焼き餃子 根菜和風サラダ みそ汁	たまごかけ風ご飯 肉じゃが チヂミ なす生姜風味煮 みそ汁	肉みそケチャップライス(雑穀米) キャベツとベーコンのソテー みるくスープ マンゴープリン	焼きそば オクラの胡麻和え わかめスープ フルーツミックス
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
	245Kcal/11.4g/9.3g/27.5g/2.0g	300Kcal/8.4g/17.1g/31.9g/2.7g	261Kcal/11.2g/11.6g/29.2g/3.2g	402Kcal/9.8g/12.9g/60.2g/5.9g
				

日付 曜日	9月12日 (土)	9月13日 (日)	9月14日 (月)
	シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て イタリアンサラダ みそ汁	ポークカレー カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	チキンロイヤル 水餃子のスープ煮 茄子のペペロンチーノ風 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
	176Kcal/13.2g/7.8g/13.0g/1.4g	250Kcal/8.2g/12.4g/28.0g/3.3g	228Kcal/11.2g/11.9g/20.5g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

9/8～9/14 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)
夕食	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 リボンペンネアラビアータ 小松菜のおひたし みそ汁	さば塩焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	擬製豆腐のだし浸し ふきと豚肉の味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁	豚しゃぶ野菜マリネ 田舎煮 インゲンの錦糸和え 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
	204Kcal/11.4g/8.2g/20.6g/2.1g	201Kcal/13.6g/12.1g/10.1g/2.8g	264Kcal/10.3g/13.2g/26.3g/2.8g	250Kcal/7.7g/14.1g/23.1g/1.8g
				

日付 曜日	9月12日 (土)	9月13日 (日)	9月14日 (月)
	キャベツと海老のパターパエリア さつまいものレーズン煮 オニオンスープ みかんゼリー	鱈の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	牛肉とインゲンの中華風 ハーブポテト 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
	243Kcal/7.3g/5.7g/42.1g/3.9g	264Kcal/10.5g/18.1g/16.9g/2.1g	245Kcal/11.0g/13.6g/21.7g/2.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません