

9/1～9/7 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1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)
朝食	絹ごし揚げ煮 カリフラワーのコンビーフ風味 なすのゆず塩風味 みそ汁	チキンピカタ 豚肉とキャベツのうま煮 かぶの梅和え みそ汁	ポイルウインナー 大豆五目煮 野菜の甘酢和え みそ汁	コーンピースオムレツ れんこん金平 キャベツのカレー風味和え 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
	176Kcal/9.4g/8.1g/17.6g/2.8g	129Kcal/7.1g/6.1g/11.5g/1.5g	186Kcal/9.6g/8.1g/18.4g/2.1g	110Kcal/4.8g/3.5g/15.9g/1.5g
				

日付 曜日	9月5日 (土)	9月6日 (日)	9月7日 (月)
	根菜つみれとふきの煮物 白菜の浅漬け風 うぐいす豆 みそ汁	彩野菜とオクラの塩あんかけ丼 ミートボール からし菜の和え物 みそ汁	豆乳がんも煮 たけのこの煮物 春菊の中華和え 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
	158Kcal/7.3g/3.0g/25.9g/2.1g	95Kcal/5.3g/2.8g/13.0g/2.2g	107Kcal/6.2g/4.8g/9.8g/3.6g
			



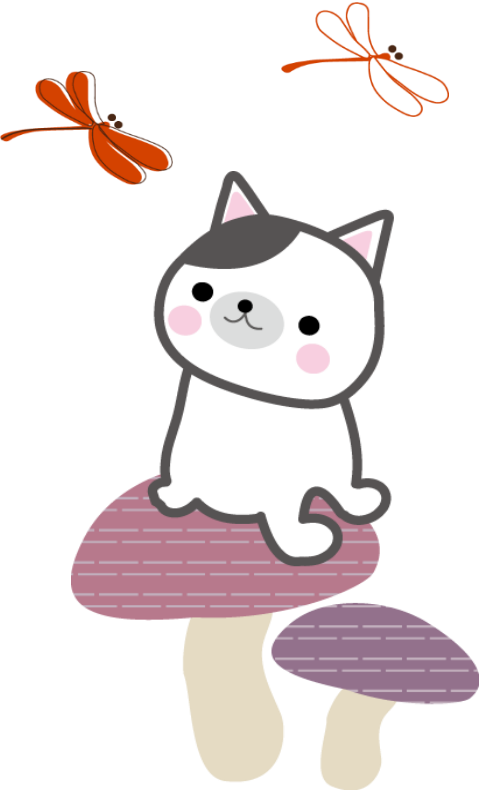
※お米の栄養価は含まれておりません

9/1～9/7 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1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)
昼食	チキンのコンソメ煮 野菜入り炒り玉子 菜の花の胡麻よごし みそ汁	ミニわかめご飯 スパイシーサラダうどん ふろふき大根 フルーツ(バナナ)	さわら西京焼き ひじきの彩り煮 春菊のだし和え みそ汁	マーボー豆腐 海鮮水餃子 山菜のさっぱり和え 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
	198Kcal/15.8g/10.6g/10.7g/2.0g	288Kcal/6.2g/9.0g/46.7g/2.9g	153Kcal/16.3g/6.3g/8.9g/2.3g	237Kcal/13.4g/9.0g/25.5g/3.4g
				

日付 曜日	9月5日 (土)	9月6日 (日)	9月7日 (月)
	イカすり身カツ丼、洋風仕立て 野菜の角煮添え 玉子の雑穀スープ フルーツ(みかん缶)	炭火焼きチキン 山芋のだし煮 ごぼうサラダ みそ汁	春雨と野菜のスープ煮(タイピーエン) カリフラワーのクリーム煮 大豆とえんどう豆のサラダ 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
	338Kcal/12.0g/19.9g/27.9g/2.9g	306Kcal/21.6g/16.0g/19.6g/2.1g	219Kcal/11.8g/9.6g/22.7g/3.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

9/1～9/7 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1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)
夕食	五穀ご飯 ハンバーグ 筍の金平 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 すまし汁	さば煮付 かき揚げ ごまだレ奴 みそ汁	鶏そぼろの炊き込みご飯 インゲンと豚肉の炒め風 みそ汁 フルーツ(梨)	パサ塩レモンソテー くずし南瓜のトマト煮 おくらのお浸し 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
	211Kcal/11.1g/7.1g/27.8g/2.1g	293Kcal/16.3g/18.2g/19.5g/1.6g	196Kcal/9.7g/11.2g/14.4g/2.2g	216Kcal/17.2g/9.0g/14.7g/1.9g
				

日付 曜日	9月5日 (土)	9月6日 (日)	9月7日 (月)
	牛肉とかぶの煮物 おからと竹輪の炒り煮 さつま芋のサラダ みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め 若布と卵のおかか和え やみつきほうれん草 椀子ソーメン	ぶり照り揚げ じゃが芋葱塩バター ゆかり和え 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
	367Kcal/11.6g/21.9g/36.6g/2.6g	242Kcal/10.8g/11.6g/24.5g/2.5g	267Kcal/11.6g/14.6g/23.3g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません