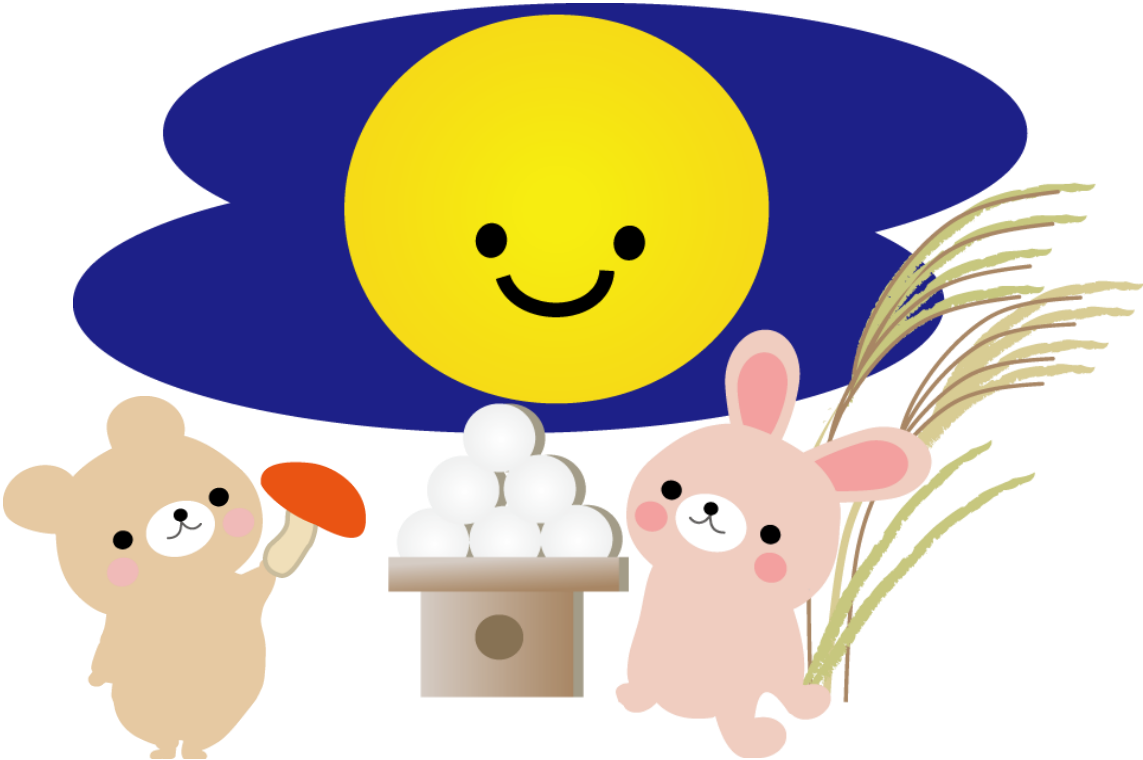


9/23～9/28 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	三角信田煮 野菜の卵和え ザワークラウト風 みそ汁	かに風味さつまあんかけ ジャーマンポテト 白菜の浅漬け風 みそ汁	ソーセージステーキ 紅あずま甘露煮 春菊の中華和え みそ汁	赤魚塩焼き ひじき煮 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	194Kcal/9.6g/9.5g/18.6g/2.0g	93Kcal/4.0g/3.2g/13.9g/1.9g	150Kcal/6.2g/5.3g/19.8g/1.8g	112Kcal/7.2g/5.4g/10.3g/1.3g
				

日付	9月27日	9月28日
曜日	(日)	(月)
	しゅうまい カリフラワーおかか和え 冷奴又は温奴 みそ汁	厚焼き玉子 野菜入り春雨煮 紫花豆 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
	153Kcal/10.3g/6.7g/14.6g/1.6g	150Kcal/7.0g/4.1g/23.3g/1.7g
		



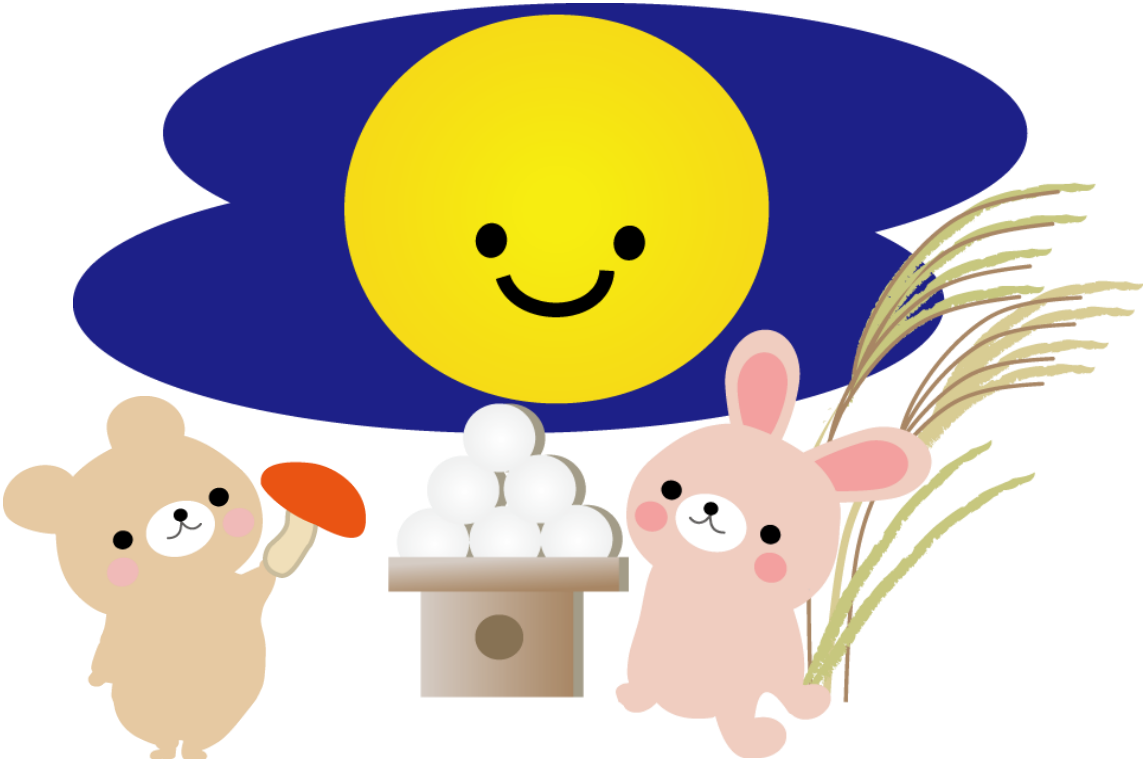
※お米の栄養価は含まれておりません

9/23～9/28 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23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)
昼食	ミニ菜めし 秋の味噌だれぶっかけうどん 鶏レバーたれがらめ ぶどうゼリー(山梨)	プルコギ風 ブロッコリーのくたくた風 ゴーヤ浅漬け風 みそ汁	五穀ご飯 白身フライ ふき土佐煮 小松菜と人参の辛子和え わかめスープ	えびチリ 青菜と竹輪の煮浸し 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
	237Kcal/9.4g/2.1g/45.4g/2.4g	231Kcal/12.4g/12.6g/16.7g/2.9g	184Kcal/8.8g/7.2g/22.1g/3.7g	235Kcal/12.3g/10.4g/24.3g/2.6g
				

日付 曜日	9月27日 (日)	9月28日 (月)
	豚肉ときくらげの玉子炒め 野菜天ぷら 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	アジバター醤油焼き 山芋のそぼろ煮 おくらひじき 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
	240Kcal/10.9g/13.1g/22.7g/1.9g	216Kcal/15.6g/9.1g/19.3g/2.6g
		



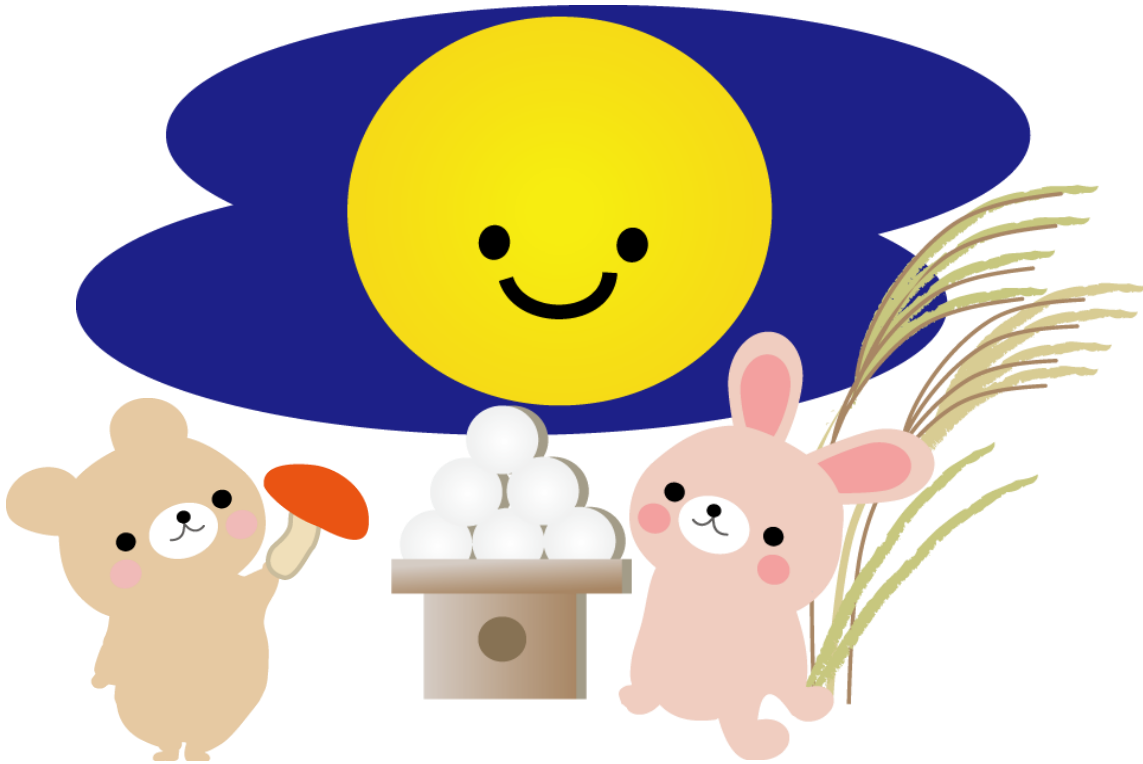
※お米の栄養価は含まれておりません

9/23～9/28 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23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)
夕食	さわらハープ衣焼き 切干大根煮 さつま芋のサラダ すまし汁	発芽玄米ご飯 蒸し鶏と野菜の盛り合わせ、照りマヨソース 切昆布大豆煮 なすのなめ茸がけ みそ汁	和風ルーローハン(お月見) 大根サラダ みそ汁 フルーツ(りんご缶)	甘酢かにたま 白菜とひき肉の味噌炒め チンゲン菜のナムル すまし汁
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
	335Kcal/12.8g/15.3g/36.0g/2.3g	231Kcal/14.6g/7.7g/26.0g/2.3g	196Kcal/11.3g/9.7g/16.1g/2.1g	170Kcal/8.0g/7.5g/17.5g/2.6g
				

日付 曜日	9月27日 (日)	9月28日 (月)
	サーモンピラフの和風あんかけ からし菜の和え物 揚げ茄子のみそ汁 白桃ゼリー	鶏肉の味噌だれ 根菜のごった煮 もやしの和え物 お吸い物
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
	186Kcal/8.1g/5.9g/26.0g/2.8g	224Kcal/14.8g/12.2g/14.1g/3.8g
		



※お米の栄養価は含まれておりません