

9/15～9/22 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15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)
朝食	あじさんが焼き 卵の花炒り煮 タルタルサラダ みそ汁	親子煮風 いんげんの胡麻よごし なます みそ汁	ポイルウインナー 仙台麩と野菜の煮物 金時豆 みそ汁	チキンナゲット キャベツと油揚げの煮物 青菜と昆布の煮浸し 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
	171Kcal/6.1g/11.1g/11.9g/1.6g	135Kcal/7.2g/4.2g/17.0g/2.1g	182Kcal/7.5g/7.5g/20.5g/2.8g	132Kcal/6.5g/5.2g/15.3g/2.0g
				

日付 曜日	9月19日 (土)	9月20日 (日)	9月21日 (月)	9月22日 (火)
	コンビオムレツ 牛肉入りれんこん なすのわさび醤油 みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ごぼうの旨煮 もずく みそ汁	彩り野菜白揚げ かぶのごま油炒め 抹茶塩がけ みそ汁	玉子あんかけご飯 菜の花ちらし ゆずなめこ春雨 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
	118Kcal/5.3g/3.7g/16.9g/1.9g	114Kcal/5.3g/4.6g/13.0g/1.9g	95Kcal/4.7g/4.2g/10.3g/1.7g	130Kcal/5.6g/3.4g/20.5g/2.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

9/15～9/22 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15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)
昼食	ミニ松茸ご飯 モロヘイヤのたぬきそば ふかふか揚げ フルーツ(白桃缶)	ホッケ塩焼き 野菜入り炒り豆腐 ポテトサラダ みそ汁	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て えび天ぷら ブロッコリーのガーリック風味 すまし汁	彩り野菜と肉団子の甘酢丼 チンゲン菜の生姜風味 中華スープ フルーツ(オレンジ)
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
	298Kcal/10.9g/6.1g/50.6g/3.6g	193Kcal/13.6g/8.8g/15.6g/1.5g	241Kcal/17.6g/12.0g/16.3g/2.2g	225Kcal/10.0g/9.2g/25.4g/4.1g
				

日付 曜日	9月19日 (土)	9月20日 (日)	9月21日 (月)	9月22日 (火)
	マトウダイバター焼き 小松菜とウインナーのソテー ワカメとオクラの酢の物 椀子ソーメン	さっぱりチキンステーキ(青じそ) 豚大根 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	お赤飯 干草玉子焼き 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 白菜と彩り野菜の塩煮 すまし汁 フルーツ(パイン缶)	赤魚粕漬焼き はんぺんの白だし煮 マカロニサラダ 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
	206Kcal/17.5g/5.8g/20.1g/2.1g	209Kcal/13.5g/8.8g/21.5g/2.4g	198Kcal/10.6g/6.5g/25.1g/2.9g	220Kcal/12.8g/10.8g/18.1g/3.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

9/15～9/22 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15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)
夕食	ニシン照り煮 かぼちゃの煮物 ふきの酢みそ和え みそ汁	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ みそ汁 あずきヨーグルト	アジみりん焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め 小松菜のかにかま和え みそ汁	鶏と大根の塩こうじ炒め煮 いんげんと木耳の炒め煮 春雨中華サラダ 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
	208Kcal/10.4g/7.0g/27.7g/2.0g	392Kcal/10.5g/22.6g/38.0g/2.6g	192Kcal/18.4g/8.5g/11.3g/1.8g	246Kcal/12.8g/13.5g/18.6g/2.5g
				

日付 曜日	9月19日 (土)	9月20日 (日)	9月21日 (月)	9月22日 (火)
	中華うま煮 えび入りピーフン 春菊信田和え ワンタンスープ	クリーミーコロッケ あらびきチキンスティック さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え コーンスープ	イワシ山椒煮 鶏肉と若布の煮浸し ピーマンナムル みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 野菜コロッケ 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	208Kcal/8.1g/10.2g/20.4g/3.5g	281Kcal/12.6g/11.5g/32.0g/2.9g	191Kcal/15.2g/8.0g/14.3g/1.9g	244Kcal/10.6g/12.6g/21.9g/2.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません