

10/27～11/2 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付<br>曜日 | 10月27日<br>(火)                                                                     | 10月28日<br>(水)                                                                      | 10月29日<br>(木)                                                                       | 10月30日<br>(金)                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食       | スクランブルエッグ<br>カリフラワーのコンビーフ風味<br>菜の花の胡麻よごし<br>みそ汁                                   | ふんわり野菜豆腐寄せ<br>筍の金平<br>ツナおろし<br>みそ汁                                                 | チキンナゲット<br>卵の花炒り煮<br>おくらのお浸し<br>みそ汁                                                 | 枝豆人参生姜白揚げ<br>牛肉入りれんこん<br>春菊の中華和え<br>みそ汁                                             |
| 栄養<br>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                                                           |
|          | 133Kcal/5.8g/6.5g/14.4g/2.1g                                                      | 134Kcal/6.7g/7.4g/11.3g/1.5g                                                       | 124Kcal/6.3g/6.2g/11.5g/1.9g                                                        | 97Kcal/5.6g/2.8g/13.2g/1.9g                                                         |
|          |  |  |  |  |

| 日付<br>曜日 | 10月31日<br>(土)                                                                       | 11月1日<br>(日)                                                                         | 11月2日<br>(月)                                                                          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|          | コーンピースオムレツ<br>えび入りピーフン<br>チンゲン菜のカニカマ和え<br>みそ汁                                       | 豆乳がんも煮<br>からし菜の和え物<br>うぐいす豆<br>みそ汁                                                   | ふかふか揚げ<br>かぶのごま油炒め<br>もずく<br>みそ汁                                                      |
| 栄養<br>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                                                             |
|          | 97Kcal/4.5g/3.3g/13.0g/1.8g                                                         | 143Kcal/6.3g/4.0g/20.2g/2.9g                                                         | 135Kcal/4.9g/6.1g/15.8g/1.7g                                                          |
|          |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません

10/27～11/2 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付<br>曜日 | 10月27日<br>(火)                                                                     | 10月28日<br>(水)                                                                      | 10月29日<br>(木)                                                                       | 10月30日<br>(金)                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食       | トマトピラフ&ウインナー<br>大豆とえんどう豆のサラダ<br>フルーツ(白桃缶)<br>コーンスープ                               | 天ぷら盛り合わせ<br>インゲンと豚肉の炒め風<br>やみつきほうれん草<br>みそ汁                                        | うに風味かけご飯<br>キャベツと豚肉のにんにく醤油<br>野菜入り炒り玉子<br>人参の子和え<br>鶏団子の高菜スープ                       | ミニ発芽玄米ご飯<br>ミートソーススパゲティ<br>白菜の煮浸し<br>ツナマヨサラダ<br>みるくスープ                              |
| 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                                                           |
|          | 283Kcal/9.8g/13.7g/30.4g/3.7g                                                     | 253Kcal/10.7g/15.5g/17.7g/2.2g                                                     | 308Kcal/13.0g/20.5g/16.7g/3.1g                                                      | 361Kcal/17.1g/9.7g/52.9g/3.7g                                                       |
|          |  |  |  |  |

| 日付<br>曜日 | 10月31日<br>(土)                                                                       | 11月1日<br>(日)                                                                         | 11月2日<br>(月)                                                                          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 白身フライ<br>ごぼうと人参の挽き肉炒め<br>山菜のさっぱり和え<br>中華スープ                                         | 鶏チリ丼<br>白和え<br>みそ汁<br>ヨーグルト                                                          | 五目ご飯<br>おでん<br>フルーツ(あずきみかん)                                                           |
| 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                                                             |
|          | 227Kcal/10.2g/11.1g/21.3g/4.3g                                                      | 258Kcal/19.7g/10.3g/23.9g/2.6g                                                       | 251Kcal/15.9g/8.6g/29.0g/4.7g                                                         |
|          |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません

10/27～11/2 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付<br>曜日 | 10月27日<br>(火)                                                                     | 10月28日<br>(水)                                                                      | 10月29日<br>(木)                                                                       | 10月30日<br>(金)                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 夕食       | ニシン照り煮<br>春雨と豚肉の炒め煮<br>キャベツと油揚げの煮物<br>みそ汁                                         | コンビオムレツ<br>チンゲン菜の甘味噌和え<br>ブロッコリーのシーザーサラダ<br>すまし汁                                   | さわらハープ衣焼き<br>ふきの煮物<br>ポテトサラダ<br>みそ汁                                                 | 豆腐ハンバーグ(和風きのこあん)<br>切干大根煮<br>さつまいもと豆のハニーマスタード風味<br>みそ汁                              |
| 栄養<br>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                                                           |
|          | 215Kcal/11.7g/10.4g/19.9g/2.0g                                                    | 191Kcal/8.6g/7.3g/25.2g/2.6g                                                       | 294Kcal/11.9g/17.6g/21.4g/2.2g                                                      | 243Kcal/11.1g/11.1g/26.5g/2.5g                                                      |
|          |  |  |  |  |

| 日付<br>曜日 | 10月31日<br>(土)                                                                       | 11月1日<br>(日)                                                                         | 11月2日<br>(月)                                                                          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|          | パンプキンクラムチャウダー<br>キャベツのごま和え<br>フルーツ(キウイフルーツ)                                         | サンマ塩焼き<br>たけのこの煮物<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁                                                 | 豚肉の生姜風味<br>小松菜とウインナーのソテー<br>白菜の浅漬け風<br>すまし汁                                           |
| 栄養<br>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                                                             |
|          | 187Kcal/6.1g/8.2g/23.9g/2.2g                                                        | 296Kcal/13.3g/20.0g/14.5g/2.3g                                                       | 248Kcal/17.2g/12.0g/16.8g/3.2g                                                        |
|          |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません