9/29～10/5 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
朝食	ボイルウインナー クリーミーベーコンポテト 人参の甘酢和え みそ汁	コーンピースオムレツ ふきの煮物 根菜和風サラダ みそ汁	白菜とツナの丼ぶり 筍の金平 うぐいす豆 みそ汁	ミニバーグ うの花サラダ 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
	173Kcal/6.6g/9.0g/16.1g/1.7g	114Kcal/4.2g/4.5g/14.9g/1.9g	129Kcal/5.0g/2.5g/22.0g/1.4g	156Kcal/6.1g/7.3g/17.2g/1.5g

日付	10月3日	10月4日	10月5日
曜日	（土）	（日）	（月）
	しそ入りしんじょ餡かけ ひじき蓮根 おかか納豆 みそ汁	豆乳がんも煮 山菜さっぱり和え 白福豆 みそ汁	磯風味白揚げ たけのこの煮物 イタリアンサラダ 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
	145Kcal/8.6g/5.6g/15.6g/1.8g	122Kcal/6.0g/4.0g/15.3g/3.0g	73Kcal/4.1g/2.5g/9.8g/1.7g

※お米の栄養価は含まれておりません

9/29～10/5 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
昼食	4色豚しゃぶ丼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 椀子ソーメン フルーツ（みかん缶）	ミニ山菜五目ご飯 ぶっかけきしめん ハムカツ フルーツ（バナナ）	メバル西京焼き キャベツのコンソメ煮 おくらのお浸し みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ じゃが芋と鶏肉の照り煮 切干大根としば漬の和え物 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
	209Kcal/10.1g/7.4g/27.0g/1.8g	325Kcal/12.5g/5.9g/56.2g/3.8g	174Kcal/16.9g/7.4g/10.4g/2.8g	237Kcal/13.0g/8.9g/26.3g/3.0g

日付	10月3日	10月4日	10月5日
曜日	（土）	（日）	（月）
	たぬきご飯 ねぎ入り巻き卵 インゲンと豚肉の炒め風 みそ汁 杏仁豆腐	五穀ご飯 さば味噌煮 里芋の煮物 やみつきほうれん草 すまし汁	チキンカレー 野菜入り炒り玉子 オニオンスープ フルーツ（黄桃缶）
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
	257Kcal/10.4g/14.2g/22.9g/2.8g	181Kcal/11.9g/8.5g/17.3g/1.6g	245Kcal/8.1g/12.0g/25.8g/4.5g

※お米の栄養価は含まれておりません

9/29～10/5 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
夕食	ホッケ煮付け 絹ごし揚げ煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	根菜入り肉団子 ﾜｶﾒとｶﾆｶﾏのやわらか煮 春菊の山椒風味 すまし汁	鶏肉と茄子の黒酢餡 カリフラワーコンビーフ風味 菜の花の胡麻よごし みそ汁	和風牛丼 ごぼうサラダ みそ汁 りんごジャムヨーグルト
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
	205Kcal/16.8g/9.2g/14.6g/3.0g	208Kcal/14.2g/11.2g/15.2g/3.1g	234Kcal/19.2g/8.9g/20.7g/2.6g	302Kcal/7.5g/13.8g/37.3g/2.9g

日付	10月3日	10月4日	10月5日
曜日	（土）	（日）	（月）
	サンマ塩焼き 春雨の高菜炒め キャベツのごま和え みそ汁	ポークソテー甘辛ソース エビフライ なすのわさび醤油 みそ汁	ボラ煮付け 人参とかぶのスープ煮 ブロッコリーとコーンの青じそサラダ 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
	289Kcal/15.3g/19.1g/12.2g/2.2g	211Kcal/12.6g/11.7g/12.6g/2.1g	183Kcal/18.8g/5.5g/13.0g/2.5g

※お米の栄養価は含まれておりません