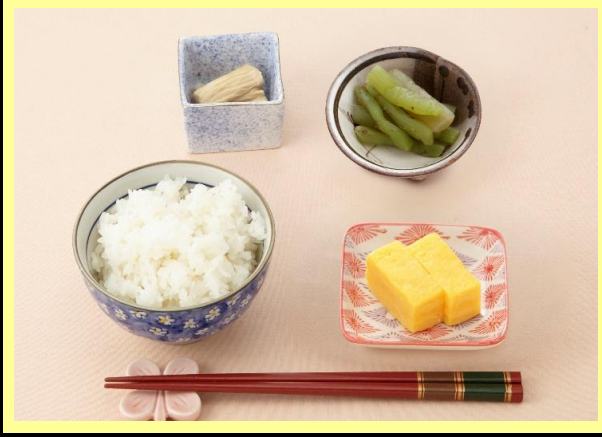


10/20～10/26 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)
朝食	はんぺんの白だし煮 さつまいもいとこ煮 キャベツのかんきつドレ みそ汁	香味シューマイ 筍と椎茸の当座煮 あおさ納豆 みそ汁	三角信田煮 かぼちゃのクリーミー仕立て なすの山椒がけ みそ汁	アジ西京焼き 田舎煮 ほうれん草のゆかり風味 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
	130Kcal/4.7g/2.6g/23.2g/2.1g	151Kcal/9.0g/6.4g/16.6g/1.8g	180Kcal/9.5g/7.4g/19.2g/1.9g	113Kcal/6.8g/1.5g/19.8g/1.8g
				

日付 曜日	10月24日 (土)	10月25日 (日)	10月26日 (月)
	厚焼玉子 ふき土佐煮 味付湯葉 みそ汁	ソーセージステーキ かぶのクリーム煮 紫花豆 みそ汁	肉団子のチーズカレー煮 ブロッコリーのくたくた風 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
	129Kcal/7.8g/5.0g/13.7g/1.8g	151Kcal/8.6g/6.6g/15.3g/2.0g	186Kcal/9.2g/7.9g/19.6g/2.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

10/20～10/26 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)
昼食	ミニおかか小エビご飯 茄子となめ茸の香味うどん 根菜和風サラダ フルーツ(洋なし缶)	鶏と大根の煮物 仙台麩と野菜の煮物 うの花サラダ みそ汁	五穀ご飯 白身魚南蛮漬け 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のナムル みそ汁	洋風コーンご飯 キャベツと彩り野菜のソテー 菜の花ピーナッツ和え オニオンスープ
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
	255Kcal/7.0g/3.7g/48.7g/3.3g	327Kcal/18.8g/17.4g/23.2g/3.2g	216Kcal/13.8g/8.4g/21.0g/2.4g	162Kcal/5.7g/8.7g/17.0g/4.1g
				

日付 曜日	10月24日 (土)	10月25日 (日)	10月26日 (月)
	メンチカツ きんぴらごぼう 小松菜のかにかま和え みそ汁	サーモンわかめご飯 焼き餃子 きゅうりとえびのタルタルソース フルーツミックス みそ汁	鱈の衣揚げ、ゆず醤油仕立て 鶏レバーたれがらめ レンコンマリネ 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
	312Kcal/10.3g/18.9g/26.5g/2.8g	211Kcal/12.1g/9.7g/19.6g/2.6g	294Kcal/12.5g/18.8g/19.7g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

10/20～10/26 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)
夕食	肉みそ野菜 チヂミ ゆずなめこ春雨 菜っ葉の卵スープ	シルバー照り焼き ゼンマイの煮物 ザワークラウト風 みそ汁	ピーマンのケチャップライス(カレーソース) いんげんの胡麻よごし 豆乳味噌スープ マンゴープリン	韓国春雨と玉子の炒め物 枝豆のふわふわ豆腐 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	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
	258Kcal/11.5g/15.0g/19.4g/2.7g	183Kcal/12.2g/9.3g/12.2g/2.1g	222Kcal/8.7g/8.7g/29.7g/3.3g	251Kcal/15.4g/12.5g/19.7g/3.5g
				

日付 曜日	10月24日 (土)	10月25日 (日)	10月26日 (月)
	さば塩焼き 紅あずま甘露煮 大根サラダ 椀子ソーメン	チキンロイヤル 豆腐の銀あんかけ チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	ポークソテー味噌味 人参しりしり 切干大根としば漬の和え物 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	268Kcal/14.0g/13.1g/23.0g/1.4g	171Kcal/11.6g/6.7g/16.3g/2.0g	175Kcal/8.5g/9.5g/13.7g/3.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません