

10/6～10/13 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6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)
朝食	あさりの豆乳あんかけご飯 じゃが芋トマト煮 ふきの酢みそ和え みそ汁	いわし入りハンバーグ 人参の子和え ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	野菜のつくね巻き しろ菜の白だし煮 味付湯葉 みそ汁	サンマ煮付け 白菜のおかか煮 なめこおろし 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
	148Kcal/5.8g/2.1g/26.8g/3.0g	98Kcal/6.6g/3.7g/10.3g/1.5g	137Kcal/10.6g/4.6g/13.5g/1.7g	138Kcal/7.9g/7.5g/9.9g/1.7g
				

日付 曜日	10月10日 (土)	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)
	スクランブルエッグ 千切り野菜の煮物 もずく みそ汁	鮭寄せ 高野豆腐煮 野菜の甘酢和え みそ汁	野菜丸天 なす生姜風味煮 三色豆 みそ汁	干草玉子焼き リボンペンネアラビアータ ワカメとオクラの酢の物 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
	146Kcal/7.2g/5.9g/16.3g/2.3g	174Kcal/10.1g/8.8g/15.3g/1.7g	129Kcal/5.8g/1.6g/23.5g/1.5g	136Kcal/7.0g/5.1g/15.1g/1.6g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

10/6～10/13 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6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)
昼食	牛焼肉風 イカすり身カツ 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	厚揚げと豚肉のトロみ炒め 麩の卵仕立て 野菜マリネ みそ汁	発芽玄米ご飯 スケソウダラグリル ごぼうとさつま揚げの金平 かぼちゃサラダ みそ汁	のりたまご飯 関西風だし蕎麦 じゃがバター 和梨ゼリー
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
	370Kcal/16.7g/21.2g/26.0g/2.7g	244Kcal/12.2g/12.9g/21.0g/2.9g	265Kcal/16.5g/11.8g/25.5g/1.8g	311Kcal/8.4g/5.2g/58.8g/2.7g
				

日付 曜日	10月10日 (土)	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)
	デミチキンカツ さつま芋と昆布の煮物 大根菜油揚げ みそ汁	赤魚と高菜のあったかとりろ井 ほうれん草チャプチェ ぜんまいともやしのナムル みそ汁	チーズオムレツ 里芋の小エビあんかけ 小松菜のおひたし 中華スープ	ぶり照り揚げ ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 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
	350Kcal/11.8g/16.2g/40.9g/2.1g	173Kcal/8.8g/5.9g/21.4g/3.3g	198Kcal/9.9g/7.5g/23.9g/3.5g	288Kcal/12.5g/14.1g/28.6g/2.4g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

10/6～10/13 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6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)
夕食	鶏肉の照りがらめ ビーフンと野菜の炒め煮風 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	サバ土佐煮 切干大根のコンソメ風味 スパゲティサラダ みそ汁	ほうれん草の洋風ライス 鶏肉ときのこのブラウンシチュー インゲンの錦糸和え	十勝風豚皿 茄子のペペロンチーノ風 白和え 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	188Kcal/12.4g/8.1g/17.6g/2.1g	270Kcal/14.0g/18.1g/17.6g/2.0g	223Kcal/11.1g/10.9g/20.8g/3.0g	244Kcal/10.9g/16.0g/14.8g/4.5g
				

日付 曜日	10月10日 (土)	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)
	アジおろし煮 ペンのソテー風 ゴーヤの浅漬け風 みそ汁	ごろごろ野菜の洋風煮 若布と卵のおかか和え チンゲン菜のカニカマ和え コーンスープ	白身魚のフリッター、香草仕立て かぶと竹輪の含め煮 なめ茸奴 みそ汁	五穀ご飯 チキンのコンソメ風味 カリフラワーのクリーム煮 キャベツサラダサウザン風 揚げ茄子のみそ汁
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
	240Kcal/17.6g/8.9g/23.6g/2.3g	272Kcal/16.9g/10.2g/29.5g/4.4g	219Kcal/13.7g/10.7g/18.1g/2.4g	247Kcal/13.7g/12.8g/21.0g/2.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません