11/10～11/16 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
朝食	ボイルウインナー いんげんと木耳の炒め煮 味付ゆば みそ汁	ミニハンバーグ 里芋の煮物 塩えんどう豆 みそ汁	スクランブルエッグ 豚大根 たぬき奴 みそ汁	磯風味白揚げ ふき土佐煮 れんこんマリネ 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	157Kcal/8.3g/9.0g/10.7g/1.6g	112Kcal/6.8g/3.3g/15.9g/1.3g	193Kcal/9.5g/12.1g/12.9g/1.8g	121Kcal/3.9g/4.1g/17.8g/1.7g
				

日付	11月14日	11月15日	11月16日
曜日	（土）	（日）	（月）
	しそ入りしんじょ餡かけ 野菜入り炒り豆腐 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	あじさんが焼き きゅうりのゆず塩風味 白福豆 みそ汁	目玉焼き ごぼうの旨煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え 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
	113Kcal/5.4g/5.4g/10.8g/1.3g	122Kcal/6.2g/4.1g/15.2g/2.2g	127Kcal/6.9g/3.8g/17.5g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

11/10～11/16 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
昼食	ボラ煮付け クリーミーベーコンポテト 春雨中華サラダ みそ汁	焼きそば うの花サラダ みそ汁 杏仁豆腐	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ピーマンナムル 白身魚つみれのみそ汁	豚すき焼き風煮 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の生姜風味 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
	206Kcal/16.7g/6.6g/18.5g/2.7g	467Kcal/10.5g/17.2g/65.7g/4.7g	221Kcal/11.7g/12.0g/17.9g/3.0g	244Kcal/9.1g/12.0g/25.3g/3.0g
				

日付	11月14日	11月15日	11月16日
曜日	（土）	（日）	（月）
	ドライカレー いんげんの胡麻よごし オニオンスープ シャインマスカットゼリー	鶏肉とつみれの水炊き風 麩の卵仕立て なます みそ汁	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 小松菜と人参の辛子和え 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
	261Kcal/12.6g/11.2g/27.8g/3.3g	249Kcal/14.7g/9.8g/24.9g/3.3g	244Kcal/17.3g/7.7g/26.4g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

11/10～11/16 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
夕食	新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	チーズとんかつ 厚揚げと小松菜の生姜煮 なすの青じそ風味 みそ汁	鶏肉の味噌だれ じゃが芋と竹輪の照り煮 菜の花ちらし すまし汁	スケソウダラグリル 春雨の高菜炒め キャベツサラダサウザン風 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
	244Kcal/12.4g/6.9g/34.3g/3.0g	327Kcal/12.4g/19.9g/25.4g/3.2g	204Kcal/14.4g/6.0g/23.8g/2.5g	258Kcal/19.0g/14.8g/13.2g/2.1g
				

日付	11月14日	11月15日	11月16日
曜日	（土）	（日）	（月）
	ポークソテー甘辛ソース 人参とかぶのスープ煮 ひじき蓮根 中華スープ	縞ホッケ煮付け キャベツのコンソメ煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 春菊の信田和え 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
	241Kcal/13.4g/11.3g/19.0g/2.9g	139Kcal/12.2g/5.6g/11.8g/2.9g	184Kcal/10.2g/8.2g/18.6g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません