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	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
朝食	スクランブルエッグ カリフラワーのコンビーフ風味 菜の花の胡麻よごし みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ 筍の金平 ツナおろし みそ汁	チキンナゲット 卵の花炒り煮 おくらのお浸し みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ 牛肉入りれんこん 春菊の中華和え 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	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	10月31日	11月1日	11月2日
曜日	（土）	（日）	（月）
	コーンピースオムレツ えび入りビーフン チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	豆乳がんも煮 からし菜の和え物 うぐいす豆 みそ汁	ふかふか揚げ かぶのごま油炒め もずく 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
	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	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
昼食	トマトピラフ＆ウインナー 大豆とえんどう豆のサラダ フルーツ（白桃缶） コーンスープ	天ぷら盛り合わせ インゲンと豚肉の炒め風 やみつきほうれん草 みそ汁	うに風味かけご飯 キャベツと豚肉のにんにく醤油 野菜入り炒り玉子 人参の子和え 鶏団子の高菜スープ	ミニ発芽玄米ご飯 ミートソーススパゲティ 白菜の煮浸し ツナマヨサラダ 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	10月31日	11月1日	11月2日
曜日	（土）	（日）	（月）
	白身フライ ごぼうと人参の挽き肉炒め 山菜のさっぱり和え 中華スープ	鶏チリ丼 白和え みそ汁 ヨーグルト	五目ご飯 おでん 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	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
夕食	ニシン照り煮 春雨と豚肉の炒め煮 キャベツと油揚げの煮物 みそ汁	コンビオムレツ チンゲン菜の甘味噌和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ すまし汁	さわらハーブ衣焼き ふきの煮物 ポテトサラダ みそ汁	豆腐ハンバーグ（和風きのこあん） 切干大根煮 さつまいもと豆のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ風味 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
	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	10月31日	11月1日	11月2日
曜日	（土）	（日）	（月）
	パンプキンクラムチャウダー キャベツのごま和え フルーツ（キウイフルーツ）	サンマ塩焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ みそ汁	豚肉の生姜風味 小松菜とウインナーのソテー 白菜の浅漬け風 すまし汁
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
	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