11/25～11/30 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
曜日	（水）	（木）	（金）	（土）
朝食	チキンピカタ ふろふき大根 白菜の浅漬け風 みそ汁	ボイルウインナー ひじきの彩り煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	コーンピースオムレツ れんこん金平 スパゲティサラダ みそ汁	根菜つみれとふきの煮物 野菜の甘酢和え うぐいす豆 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
	131Kcal/6.1g/5.5g/14.1g/3.5g	151Kcal/7.4g/8.5g/12.0g/1.9g	220Kcal/5.5g/11.0g/25.6g/1.7g	163Kcal/7.1g/3.1g/27.4g/1.6g
				

日付	11月29日	11月30日
曜日	（日）	（月）
	彩野菜とオクラの塩あんかけ丼 ミートボール からし菜の和え物 みそ汁	豆乳がんも煮 たけのこの煮物 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
	93Kcal/5.3g/2.8g/12.6g/2.3g	108Kcal/6.5g/4.6g/11.0g/2.5g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

11/25～11/30 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
曜日	（水）	（木）	（金）	（土）
昼食	ミニ松茸ご飯 混ぜて食べる、焼うどん風 カリフラワーのコンビーフ風味 フルーツミックス	さわら西京焼き 大豆五目煮 かぶの梅和え みそ汁	豆腐の高菜野菜あんかけ 海鮮水餃子 なすの山椒風味 みそ汁	イカすり身カツ丼、洋風仕立て 野菜の角煮添え 玉子の雑穀スープ フルーツ（みかん缶）
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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	236Kcal/6.6g/3.3g/45.5g/3.3g	200Kcal/18.5g/7.0g/15.4g/2.7g	205Kcal/11.4g/8.5g/21.7g/2.5g	338Kcal/12.0g/19.9g/27.9g/2.9g
				

日付	11月29日	11月30日
曜日	（日）	（月）
	赤魚味噌幽庵焼き じゃが芋の葱塩バター ごぼうサラダ 椀子ソーメン	チキンのコンソメ風味 カリフラワーのクリーム煮 大豆とえんどう豆のサラダ 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
	242Kcal/12.4g/10.3g/24.7g/1.9g	211Kcal/16.1g/9.0g/17.9g/2.4g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

11/25～11/30 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
曜日	（水）	（木）	（金）	（土）
夕食	さば煮付 かき揚げ ごまドレ奴 みそ汁	鶏そぼろのコク旨ライス インゲンと豚肉の炒め風 みそ汁 フルーツ（柿）	バサ塩レモンソテー くずし南瓜のトマト煮 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	牛肉とかぶの煮物 おからと竹輪の炒り煮 さつま芋のサラダ 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	306Kcal/15.7g/18.0g/23.5g/1.6g	212Kcal/9.9g/11.1g/18.3g/2.5g	219Kcal/17.3g/9.2g/15.1g/2.0g	374Kcal/11.9g/22.4g/37.1g/2.6g
				

日付	11月29日	11月30日
曜日	（日）	（月）
	キャベツと豚肉のにんにく醤油 若布と卵のおかか和え やみつきほうれん草 みそ汁	ぶり照り揚げ 山芋のだし煮 ゆかり和え 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
	222Kcal/14.3g/12.0g/16.2g/3.3g	255Kcal/11.6g/12.2g/25.0g/2.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません