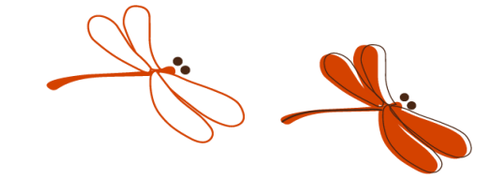
11/3～11/9 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
朝食	蒸し鶏サラダ 野菜の卵和え 大根葉油揚げ みそ汁	あらびきチキンスティック ひじき煮 野菜の甘酢和え みそ汁	カニ風味さつま餡かけ チリコンカン 春菊の花けずりのせ みそ汁	赤魚塩焼き なす生姜風味煮 カリフラワーフレンチサラダ 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
	132Kcal/7.0g/5.6g/13.9g/1.7g	133Kcal/9.3g/5.3g/13.2g/1.4g	134Kcal/8.0g/4.0g/17.7g/2.0g	77Kcal/5.9g/3.1g/7.5g/1.6g
				

日付	11月7日	11月8日	11月9日
曜日	（土）	（日）	（月）
	青菜のおかゆ風 ジャーマンポテト インゲンの錦糸和え みそ汁	しゅうまい イタリアンサラダ 三色豆 みそ汁	エビ団子の煮物 ふきの酢みそ和え かぶの梅和え 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/4.4g/2.1g/19.7g/3.1g	190Kcal/6.4g/8.2g/24.1g/1.6g	144Kcal/5.6g/3.0g/23.6g/2.1g
			





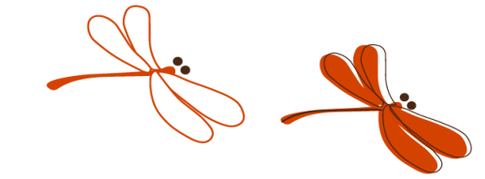
※お米の栄養価は含まれておりません

11/3～11/9 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
昼食	根菜入り肉団子 しろ菜白だし煮 オクラの胡麻和え みそ汁	さわら味噌煮 野菜入り春雨煮 さつま芋のサラダ すまし汁	ハムカツ＆野菜コロッケ くずし南瓜のそぼろ餡かけ ブロッコリーのガーリック風味 わかめスープ	ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂとﾊｰﾌﾞﾗｲｽ（南ﾌﾗﾝｽ風） ごぼうサラダ スープ りんごジャムヨーグルト
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
	225Kcal/13.5g/12.1g/18.1g/2.6g	237Kcal/13.1g/8.5g/28.7g/2.0g	308Kcal/11.8g/11.8g/39.7g/3.6g	278Kcal/8.0g/16.0g/26.4g/3.4g
				

日付	11月7日	11月8日	11月9日
曜日	（土）	（日）	（月）
	マトウダイバター焼き 絹ごし揚げ煮 モロヘイヤの和え物 みそ汁	豚肉の葱塩ソース 根菜のごった煮 かぼちゃサラダ みそ汁	鶏肉ともやしのスタミナ風 切昆布大豆 タルタルサラダ 椀子ソーメン
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
	244Kcal/22.1g/10.0g/14.7g/3.0g	347Kcal/17.3g/18.6g/27.5g/2.8g	278Kcal/15.5g/12.1g/25.7g/2.8g
			





※お米の栄養価は含まれておりません

11/3～11/9 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
夕食	赤魚粕漬焼き 茄子のペペロンチーノ風 キャベツのカレー風味和え みそ汁	牛肉とごぼうの柳川風丼 小松菜のお浸し みそ汁 フルーツ（パイン缶）	ミニ地鶏釜飯 茶そば（なめこおろし） ほうれん草の胡麻浸し ラ・フランスゼリー（山形）	甘酢かにたま 里芋の坦々煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	182Kcal/10.5g/9.2g/13.8g/1.9g	178Kcal/6.3g/5.5g/25.9g/2.5g	263Kcal/9.1g/2.9g/51.5g/3.5g	198Kcal/10.2g/5.7g/27.4g/2.9g
				

日付	11月7日	11月8日	11月9日
曜日	（土）	（日）	（月）
	えびマヨ 白菜の中華風ミルク煮 ワカメとオクラの酢の物 菜の花と揚げ玉の変わり汁	巻かないプルコギキンパ風 マカロニサラダ たまごのオイスタースープ フルーツ（オレンジ）	イワシ山椒煮 菜の花の甘辛煮 とろろ 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
	231Kcal/9.9g/13.4g/18.6g/2.5g	284Kcal/9.9g/16.2g/24.2g/3.3g	249Kcal/18.0g/9.6g/22.9g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません