11/17～11/24 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
朝食	サンマ煮付け 人参の子和え もずく みそ汁	ソーセージステーキ じゃが芋ﾄﾏﾄ煮 なめ茸おろし みそ汁	野菜のつくね巻き ブロッコリーのくたくた風 ゆかり納豆 みそ汁	野菜丸天 切干大根のコンソメ風味 おくらひじき 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
	98Kcal/4.6g/4.1g/9.7g/1.6g	158Kcal/7.0g/6.7g/18.7g/2.0g	156Kcal/12.5g/5.6g/13.9g/2.0g	113Kcal/6.9g/3.7g/14.2g/2.2g
				

日付	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
曜日	（土）	（日）	（月）	（火）
	あさりの豆乳あんかけご飯 紅あずま甘露煮 ゴーヤ浅漬け風 みそ汁	厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 紫花豆 みそ汁	いわし入りハンバーグ 彩り野菜煮 カラフルサラダ みそ汁	絹ごし揚げ煮 筍の金平 菜の花の胡麻よごし 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
	110Kcal/4.9g/0.7g/21.7g/2.6g	158Kcal/7.2g/4.4g/24.3g/1.6g	136Kcal/7.3g/7.1g/12.0g/1.5g	193Kcal/11.5g/9.5g/17.1g/2.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

11/17～11/24 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
昼食	ピーマンの肉詰め はんぺんの白だし煮 白和え みそ汁	サバ土佐煮 チンゲン菜の甘味噌和え ザワークラウト風 すまし汁	ミニ菜めし だし汁カレーきし麺 かぶと竹輪の含め煮 いちごジャムヨーグルト	しめじと銀杏のだし炊きご飯 三角信田煮 もやしの和え物 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
	211Kcal/15.6g/9.9g/16.7g/3.0g	220Kcal/13.4g/13.1g/16.3g/1.9g	272Kcal/7.6g/2.9g/54.3g/3.7g	168Kcal/9.7g/5.3g/20.9g/3.1g
				

日付	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
曜日	（土）	（日）	（月）	（火）
	チーズコロッケ ごぼうとさつま揚げの金平 カリフラワーおかか和え 中華スープ	アジおろし煮 里芋の小エビあんかけ なすと高菜漬け みそ汁	十勝風豚皿 野菜のちゃんぽん風煮 春菊のだし和え みそ汁	炭火焼チキン 野菜入り炒り玉子 山菜のさっぱり和え 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	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
	298Kcal/8.2g/16.8g/29.5g/3.7g	174Kcal/14.4g/3.6g/22.8g/1.8g	230Kcal/14.6g/10.8g/20.4g/3.5g	245Kcal/21.7g/13.2g/9.4g/2.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

11/17～11/24 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
曜日	（火）	（水）	（木）	（金）
夕食	だし汁をかけて食べる、ｻｰﾓﾝの和風ﾋﾟﾗﾌ 豚しゃぶと温野菜の盛り合わせ 大根サラダ コーンスープ	鶏から銀あんかけ～あおさ風味～ 高野豆腐煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	ニシンごま味噌煮 千切り野菜の煮物 ほうれん草の梅がけ すまし汁	オムたるたる チンゲン菜とペンネのツナ和え キャベツののり佃添え つみれ汁
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
	199Kcal/9.5g/10.1g/18.3g/4.3g	273Kcal/17.5g/12.4g/22.7g/3.6g	167Kcal/10.9g/7.4g/14.9g/2.3g	243Kcal/10.1g/13.2g/22.3g/2.7g
				

日付	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
曜日	（土）	（日）	（月）	（火）
	豚肉と野菜のチリケチャップ炒め 鮭寄せ 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	焼肉チャーハン おくらのお浸し みそ汁 フルーツ(りんご)	白身魚のフリッター、山椒正油 鶏レバーたれがらめ 切干大根煮 お吸い物	ハンバーグ ほうれん草チャプチェ 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
	272Kcal/16.0g/15.7g/20.1g/2.1g	190Kcal/7.5g/8.8g/20.0g/2.3g	187Kcal/11.7g/8.6g/16.3g/3.7g	228Kcal/11.1g/8.4g/28.6g/2.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません