
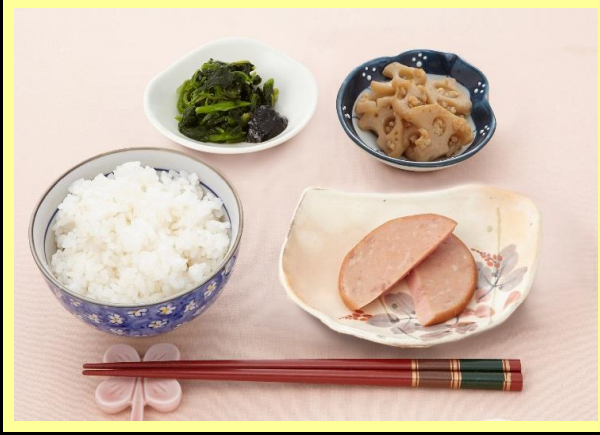







4/15～4/21 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付 曜日 | 4月15日 (火) | 4月16日 (水) | 4月17日 (木) | 4月18日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 朝食 | ロールキャベツ～トマトソース～ 人参しりしり 菜の花ピーナッツ和え みそ汁 | ソーセージステーキ 牛肉入りれんこん ほうれん草のだし和え～のり佃添え～ みそ汁 | 厚焼き玉子 里芋の煮物 ごま納豆 みそ汁 | 枝豆のふわふわ豆腐 とろろ きゅうりの金山寺みそがけ 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 |
| | 134Kcal/7.5g/4.4g/17.7g/1.6g | 131Kcal/7.7g/5.8g/12.6g/2.0g | 178Kcal/10.9g/7.3g/19.4g/1.8g | 120Kcal/5.0g/3.8g/16.8g/1.7g |
| |  |  |  |  |





| 日付 曜日 | 4月19日 (土) | 4月20日 (日) | 4月21日 (月) |
|----------|---|--|---|
| | 肉団子のチーズカレー煮 小松菜のかにかま和え 味付湯葉 みそ汁 | アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 | さつま揚げ なます 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 |
| | 144Kcal/10.0g/6.2g/13.4g/2.3g | 141Kcal/6.4g/7.0g/13.6g/1.9g | 192Kcal/7.9g/4.7g/29.9g/2.0g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません

4/15～4/21 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付 曜日 | 4月15日 (火) | 4月16日 (水) | 4月17日 (木) | 4月18日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 昼食 | さわらハープ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ みそ汁 | ミニ筍ご飯 とろろ昆布と味玉のおうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(洋なし缶) | メンチカツ 仙台麩と野菜の煮物 カリフラワーおなか和え みそ汁 | 豚肉と野菜の炒め物 きんぴらごぼう 切干大根としば漬和え 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 |
| | 291Kcal/11.4g/16.0g/24.7g/1.8g | 221Kcal/7.6g/2.7g/41.9g/3.9g | 284Kcal/8.6g/17.4g/24.1g/2.5g | 210Kcal/12.2g/10.9g/18.3g/2.9g |
| |  |  |  |  |



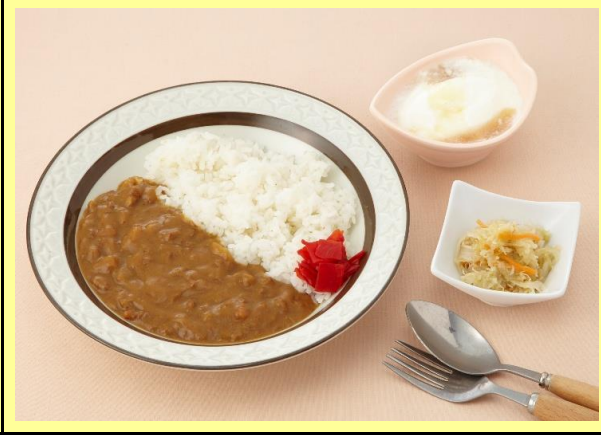

| 日付 曜日 | 4月19日 (土) | 4月20日 (日) | 4月21日 (月) |
|----------|---|--|---|
| | さば味噌煮 じゃが芋の葱塩バター レンコンマリネ かき玉汁 | チキンロイヤル 紅あずま甘露煮 おくらとひじきの和え物 オニオンスープ | 鰯の衣揚げ～甘酢あん～ 白菜とひき肉の味噌炒め ぜんまいともやしのナムル すまし汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 272Kcal/9.8g/16.1g/23.1g/2.0g | 177Kcal/7.7g/4.3g/28.0g/2.0g | 283Kcal/12.0g/19.0g/18.7g/2.2g |
| |  |  |  |






※お米の栄養価は含まれておりません

4/15～4/21 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付 曜日 | 4月15日 (火) | 4月16日 (水) | 4月17日 (木) | 4月18日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 夕食 | 五穀ご飯 肉みそ野菜 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 中華スープ | 黄金カレイ煮付け 三角信田煮 小松菜のお浸し みそ汁 | チキンカレー ザワークラウト風 豆乳味噌スープ はちみつヨーグルト | 白身魚南蛮漬け リボンペンネアラビータ チンゲン菜のナムル 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 |
| | 243Kcal/11.4g/11.9g/24.2g/2.6g | 164Kcal/16.3g/5.4g/13.0g/1.6g | 278Kcal/10.0g/14.4g/29.5g/3.5g | 195Kcal/10.1g/6.9g/22.5g/1.9g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 4月19日 (土) | 4月20日 (日) | 4月21日 (月) |
|----------|---|--|---|
| | 鶏と大根の煮物 白菜と彩り野菜の塩煮 なすの花けずり添え みそ汁 | 即席！豆腐と甘辛豚の丼ぶり いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ) | 肉じゃが(牛肉) チキンピカタ タルタルサラダ 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 |
| | 274Kcal/19.9g/12.4g/19.5g/3.2g | 190Kcal/9.4g/9.5g/18.3g/1.8g | 274Kcal/9.5g/15.9g/22.5g/2.0g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません