

4/15～4/21 朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)
曜日	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 134Kcal/7.5g/4.4g/17.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/7.7g/5.8g/12.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/10.9g/7.3g/19.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/5.0g/3.8g/16.8g/1.7g

日付	4月19日 (土)	4月20日 (日)	4月21日 (月)
曜日	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 144Kcal/10.0g/6.2g/13.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.4g/7.0g/13.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 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	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)
曜日	さわらハーブ衣焼き 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 仙台麸と野菜の煮物 カリフラワーおかか和え 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 291Kcal/11.4g/16.0g/24.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/7.6g/2.7g/41.9g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/8.6g/17.4g/24.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/12.2g/10.9g/18.3g/2.9g
				

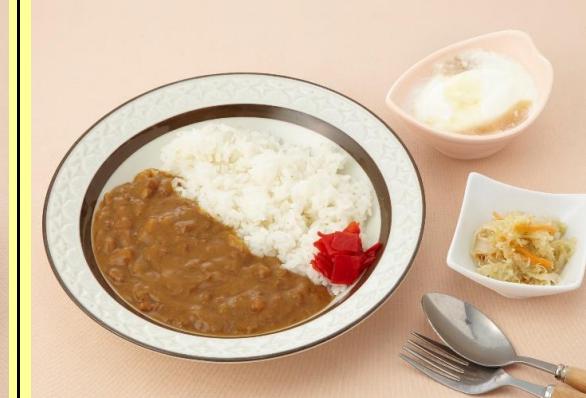
日付	4月19日 (土)	4月20日 (日)	4月21日 (月)
曜日	さば味噌煮 じゃが芋の葱塩バター レンコンマリネ かき玉汁	チキンロイヤル 紅あずま甘露煮 おくらとひじきの和え物 オニオンスープ	鰯の衣揚げ～甘酢あん～ 白菜とひき肉の味噌炒め せんまいともやしのナムル すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/9.8g/16.1g/23.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/7.7g/4.3g/28.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/12.0g/19.0g/18.7g/2.2g
			



※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

タイハイ株式会社

日付	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)
曜日	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アータ 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 243Kcal/11.4g/11.9g/24.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/16.3g/5.4g/13.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/10.0g/14.4g/29.5g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/10.1g/6.9g/22.5g/1.9g
				

日付	4月19日 (土)	4月20日 (日)	4月21日 (月)
曜日	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 274Kcal/19.9g/12.4g/19.5g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/9.4g/9.5g/18.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 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