

7/23～7/28 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)
朝食	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 菜の花ちらし みそ汁	スクランブルエッグ ふき土佐煮 冷奴又は温奴 みそ汁	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 ゆかり納豆 みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ ごぼうの旨煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/8.6g/3.0g/16.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/7.6g/7.1g/10.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/9.0g/7.3g/9.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/6.9g/9.0g/12.3g/1.5g

日付	7月27日 (日)	7月28日 (月)
	野菜丸天 ほうれん草ツナ煮 白福豆 みそ汁	千草玉子焼き ひじき蓮根 小松菜のかにかま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/6.5g/1.7g/18.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.4g/3.2g/14.6g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません

7/23～7/28 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオイスターーソース炒め いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ 鰯しんじょのすまし汁	ロールキャベツ～トマトソース～ 厚揚げと小松菜の生姜煮 人参しりしり みそ汁	白身魚の和風きのこ餡かけ丼 さつま揚とインゲンのピーナッツ和え みそ汁 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 278Kcal/11.6g/19.1g/14.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 348Kcal/14.1g/21.6g/24.1g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/9.8g/5.4g/23.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/12.2g/11.3g/34.6g/1.8g
				

日付	7月27日	7月28日
曜日	(日)	(月)
	鶏肉の照りがらめ クリーミーベーコンポテ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 いんげんの胡麻よごし 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 190Kcal/12.7g/7.4g/19.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/18.5g/6.8g/29.7g/1.9g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

7/23～7/28 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)
曜日				
夕食	ミニ地鶏釜めしご飯 きつねうどん 麸の卵仕立て フルーツ杏仁	チキンカツ じゃが芋と竹輪の照り煮 レンコンマリネ オニオングラス	発芽玄米ご飯 赤魚味噌幽庵焼き 春雨の高菜炒め 菜の花の胡麻よごし すまし汁	ポークソテー甘辛ソース 人参とかぶのスープ煮 もやしの和え物 かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/8.7g/4.6g/52.0g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 369Kcal/13.2g/17.9g/39.0g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/17.4g/9.5g/17.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/9.7g/8.5g/13.1g/2.6g
				

日付	7月27日 (日)	7月28日 (月)
曜日		
	縞ホッケ煮付け キャベツとひき肉のカレー炒め チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/13.0g/5.4g/9.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/10.0g/8.2g/18.2g/2.6g
		



※お米の栄養価は含まれておりません