








12/5～12/11 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)
朝食	あじさんが焼き ふきの酢みそ和え 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	千草玉子焼き なす生姜風味煮 なめこおろし みそ汁	ポイルウインナー たけのこの煮物 ゆかり納豆 みそ汁	サンマ煮付け 小松菜と人参の辛子和え 白福豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/6.4g/4.3g/17.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/5.4g/2.6g/10.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/11.0g/10.3g/10.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/5.8g/3.9g/15.2g/1.2g
				





日付 曜日	12月9日 (土)	12月10日 (日)	12月11日 (月)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	コーンピースオムレツ 牛肉入りれんこん 春雨中華サラダ みそ汁	彩り野菜白揚げ ごぼうの旨煮 もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/6.5g/6.4g/22.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/4.8g/3.6g/17.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96Kcal/5.5g/2.0g/14.2g/2.0g
			





※お米の栄養価は含まれておりません

12/5～12/11 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)
昼食	さつま芋ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 菜の花のお浸し みそ汁	白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 ポテトサラダ みそ汁	ミニ菜めし やさいラーメン 野菜入り炒り玉子 フルーツ(洋なし缶)	豆腐ハンバーグ～なめ茸タルタル～ 里芋の小エビあんかけ コールスローサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 378Kcal/17.6g/21.2g/28.2g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/9.7g/12.1g/24.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/10.1g/5.4g/43.4g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325Kcal/12.1g/17.4g/30.7g/2.6g
				





日付 曜日	12月9日 (土)	12月10日 (日)	12月11日 (月)
昼食	もち麦ご飯 チキンクリーム煮 ふき土佐煮 春菊の信田和え みそ汁	白身フライ 豚肉とキャベツのうま煮 さつま芋のサラダ みそ汁	緑黄色野菜入り玉子寄せ～中華あんかけ～ 鶏肉と若布の煮浸し 金胡麻どうふ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/10.8g/8.8g/26.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/11.2g/12.1g/34.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/10.9g/17.5g/19.4g/2.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

12/5～12/11 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)
夕食	ニシン照り煮 きんぴらごぼう キャベツサラダサウザン風 みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 レンコンマリネ 中華スープ	豚肉と玉葱の味噌仕立て ちくわ磯辺天 ほうれん草ツナ煮 すまし汁	たっぷり野菜のブルコギ風 チキンピカタ おぐらの胡麻和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/12.4g/12g/19.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 382Kcal/10.8g/19.7g/40.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/15.4g/11.1g/18.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/12.1g/17.1g/21.8g/2.5g
				

日付 曜日	12月9日 (土)	12月10日 (日)	12月11日 (月)
夕食	さば照焼き 人参しりしり とろろ すまし汁	ドライカレー ブロッコリーのガーリック風味 フルーツ(白桃缶) コーンスープ	ホッケ塩焼き ペネのソテー風 きゅうりのゆず風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/12.9g/14.3g/18.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/13.0g/11.0g/30.2g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/15.3g/5.4g/24.1g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません