








12/19～12/25 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19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)
朝食	赤魚塩焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	ポイルウインナー ふきの煮物 山菜のさっぱり和え みそ汁	ためき雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	香味しゅうまい 野菜入り炒り豆腐 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	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
	102Kcal/8.9g/1.8g/13.5g/1.9g	130Kcal/6.2g/6.7g/10.7g/2.4g	113Kcal/3.1g/3.3g/18.2g/2.3g	141Kcal/6.0g/5.8g/16.1g/1.3g
				





日付 曜日	12月23日 (土)	12月24日 (日)	12月25日 (月)
朝食	磯風味白揚げ 野菜の卵和え なすのわさび醤油 みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 紫花豆 みそ汁	カニ風味さつま餡かけ さつまいもいとこ煮 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	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
	84Kcal/4.5g/2.6g/11.7g/1.6g	190Kcal/8.3g/9.8g/18.8g/1.4g	131Kcal/5.9g/2.8g/21.4g/1.5g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

12/19～12/25 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19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)
昼食	きつねうどん 小松菜のお浸し フルーツミックス	カレーピラフ 豚しゃぶサラダ 野菜入り春雨煮 スープ	ささみフライ&エビフライ 白菜の中華風ミルク煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁	冬至～かぼちゃ炊き込みご飯～ サバ土佐煮 根菜和風サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351Kcal/9.9g/3.3g/70.9g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/10.4g/20.7g/16.1g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/10.9g/9.9g/19.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/11.6g/16.2g/21.1g/2.2g
				





日付 曜日	12月23日 (土)	12月24日 (日)	12月25日 (月)
昼食	牛肉とかぶの煮物 三角信田煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	イワシ梅醤油煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根としば漬け和え みそ汁	パンプキンシチュー 菜の花のお浸し フルーツ(黄桃缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316Kcal/16.4g/17.5g/23.0g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/13.9g/11.9g/19.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/11.3g/9.6g/30.2g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

12/19～12/25 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19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)
夕食	アジみりん焼き インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ みそ汁	十五穀米 塩ダレチキン 紅あずま甘露煮 チンゲン菜の彩り生姜和え 中華スープ	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ほうれん草の胡麻浸し すまし汁	豚肉と野菜のケチャップ炒め ミニバーグ ゆずなめこ春雨 スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/16.3g/15.0g/10.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/10.9g/10.2g/25.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/20.8g/7.7g/17.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/11.6g/11.0g/21.8g/2.7g
				

日付 曜日	12月23日 (土)	12月24日 (日)	12月25日 (月)
夕食	ぶりみぞれ揚げ 根菜つみれとふきの煮物 うの花サラダ みそ汁	コンソメライス イタリアンチキンカツ キャベツのカレー風味和え カスタードワッフル コーンスープ	さわら味噌煮 根菜のごった煮 カリフラワーフレンチサラダ 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 332Kcal/13.6g/19.3g/26.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 424Kcal/12.5g/22.6g/42.8g/4.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/13.7g/12.2g/13.7g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません