








# 12/26～1/1 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26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)
朝食	スペイン風オムレツ ピーンと野菜の炒め煮風 きゅうりの梅風味 みそ汁	お魚とうふステーキ 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え みそ汁	いわし入りハンバーグ かぼちゃの煮物 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	サンマ煮付け ワカメとカニカマのやわらか煮 あおさ納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/4.1g/2.4g/15.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/5.9g/1.4g/20.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/6.5g/2.4g/21.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/10.1g/6.8g/9.5g/2.4g
				

日付 曜日	12月30日 (土)	12月31日 (日)	1月1日 (月)
朝食	目玉焼き じゃが芋トマト煮 野菜の甘酢和え みそ汁	鮭寄せ いんげんと木耳の炒め煮 もずく みそ汁	野菜丸天 菜の花の胡麻よごし 黒豆 お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/4.1g/1.6g/19.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/6.0g/6.2g/15.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/9.1g/4.7g/21.9g/2.8g
			










※お米の栄養価は含まれておりません



# 12/26～1/1 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26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)
昼食	シルバー白醤油焼き 大豆トマト煮 いんげんの胡麻よごし みそ汁	ポークハヤシ レンコンマリネ フルーツ(みかん) オニオンスープ	秋鮭塩焼き 春雨の高菜炒め 春菊の中華和え みそ汁	鶏肉と大根のサムゲタン風 麩の卵仕立て 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 179Kcal/14.5g/8.1g/12.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/5.8g/15.4g/31.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/23.0g/10.5g/13.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/13.9g/9.7g/14.6g/2.6g
				

日付 曜日	12月30日 (土)	12月31日 (日)	1月1日 (月)
昼食	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め ブロッコリーのシーザーサラダ 中華スープ	赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 キャベツサラダサウザン風 かき玉汁	ちらし寿司 3種盛り合わせ 紅白なます 豆きんとん みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/13.1g/13.2g/14.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/13.3g/5.9g/9.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/9.6g/3.2g/48.4g/3.5g
			










※お米の栄養価は含まれておりません



# 12/26～1/1 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26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)
夕食	もち麦ご飯 照り焼きチキン かぶと竹輪の含め煮 コールスローサラダ みそ汁	さば煮付け じゃが芋のそぼろ煮 オクラと湯葉のお浸し みそ汁	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 塩昆布奴 みそ汁	蓮根の炊き込みご飯 野菜のつくね巻き キャベツとベーコンのソテー マンゴー杏仁 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 322Kcal/12.5g/14.8g/34.7g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/12.6g/12.9g/16.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/12.6g/11.6g/17.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/10.8g/5.7g/28.9g/2.4g
				

日付 曜日	12月30日 (土)	12月31日 (日)	1月1日 (月)
夕食	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 ゆず風味白和え みそ汁	ミニあごだし五目ご飯 年越しそば 千切り野菜の煮物 フルーツ(キウイフルーツ)	白身魚のフリッター～青じそドレかけ～ チンゲン菜とかぶの合わせ煮 大根葉油揚げ 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/15.1g/6.6g/30.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/11.0g/2.9g/46.6g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/11.7g/9.8g/17.4g/2.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません