





12/12～12/18 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12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)
朝食	しゅうまい インゲンの錦糸和え 三色豆 みそ汁	アジ西京焼き 山芋のだし煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	卵とじ丼 切昆布大豆煮 菜の花ちらし みそ汁	アオサしんじょの餡かけ キャベツと油揚げの煮物 なます みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/8.8g/3.7g/24.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/8.1g/2.2g/15.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/8.6g/4.7g/19.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/4.4g/3.6g/15.0g/2.3g
				

日付 曜日	12月16日 (土)	12月17日 (日)	12月18日 (月)
朝食	ソーセージステーキ ほうれん草のなめ茸がけ 味付湯葉 みそ汁	ロールキャベツ～トマトソース～ 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ スパゲティサラダ みそ汁	厚焼き玉子 ひじき煮 金時豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/9.1g/6.2g/8.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/7.1g/10.6g/21.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/9.0g/6.0g/24.0g/1.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

12/12～12/18 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12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)
昼食	ミニ地鶏釜めしご飯 ぶっかけきしめん がんと煮 フルーツ(みかん缶)	麻婆茄子丼 キャベツのごま和え はちみつヨーグルト 中華スープ	マトウダイバターソテー くずし南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ みそ汁	鶏の味噌煮込み 白菜と春雨の中華風煮 オクラの長芋和え 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 335Kcal/13.0g/8.1g/50.9g/4.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/9.3g/9.3g/28.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/18.1g/13.0g/27.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/14.6g/11.3g/29.6g/2.9g





日付 曜日	12月16日 (土)	12月17日 (日)	12月18日 (月)
昼食	サワラ白だし焼き 豆腐の高菜野菜あん チンゲン菜のかにかま和え みそ汁	豚肉の生姜風味 カレーコロッケ ぜんまいともやしのナムル みそ汁	カレー照り焼き 高野の含め煮 かぼちゃサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/20.0g/10.8g/9.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 376Kcal/10.6g/23.8g/21.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/12.5g/7.7g/21.6g/2.0g




※お米の栄養価は含まれておりません

12/12～12/18 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12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)
夕食	とんかつ 卵の花炒り煮 小松菜のカニカマ和え すまし汁	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 クリーミーベーコンポテト 春菊の中華和え みそ汁	ピーマンの肉詰め 人参とかぶのスープ煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き 若布と卵のおかか和え なすの中華風ツナマヨコーン 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/10.2g/14.4g/20.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/11.5g/9.4g/20.9g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/11.8g/7.0g/17.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/18.0g/11.5g/16.0g/2.6g
				

日付 曜日	12月16日 (土)	12月17日 (日)	12月18日 (月)
夕食	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー マスカットゼリー スープ	タラ味噌焼き ごぼうと人参のひき肉炒め 大豆とえんどう豆の和風サラダ かき玉汁	鶏と大根の煮物 えび入りビーフン ワカメとオクラの酢の物 つみれ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/11.4g/8.0g/23.8g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/15.4g/7.0g/15.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/18.2g/14.1g/22.4g/3.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません