








# 1/23～1/29 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)
朝食	クッパ風 さつまいもいとこ煮 ほうれん草の胡麻浸し	野菜のつくね巻き 野菜入り春雨煮 きゅうりの梅風味 みそ汁	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 なめこおろし みそ汁	磯風味白揚げ たけのこの煮物 小松菜のしらす和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/3.7g/1.6g/20.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/8.3g/4.2g/19.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/9.5g/6.5g/17.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 63Kcal/5.2g/1.5g/9.0g/2.0g
				

日付 曜日	1月27日 (土)	1月28日 (日)	1月29日 (月)
朝食	サンマ煮付け かぼちゃの煮物 キャベツのカレー風味和え みそ汁	カニ風味さつま揚げ 野菜の甘酢和え 三色豆 みそ汁	目玉焼き なすの香味がけ ふきの酢みそ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/5.3g/5.1g/18.9g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/6.9g/1.5g/23.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/5.2g/1.6g/20.2g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 1/23～1/29 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)
昼食	発芽玄米ご飯 肉団子和風うま煮 コーンピースオムレツ 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	ぶりみぞれ揚げ ひじき煮 とろろ みそ汁	豚肉の生姜風味 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 チンゲン菜のかにかま和え 中華スープ	ミニ菜めし けんちんきしめん カレーコロッケ フルーツミックス
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/13.6g/11.1g/25.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/12.4g/14.1g/23.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 382Kcal/14.8g/21.8g/22.5g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 353Kcal/8.7g/11.2g/54.5g/4.0g





日付 曜日	1月27日 (土)	1月28日 (日)	1月29日 (月)
昼食	鶏肉とつみれの水炊き風 豆腐のひき肉包み揚げ ゆずなめこ春雨 みそ汁	さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 ごぼうサラダ かき玉汁	鶏そぼろ丼 えび入りビーフン りんごゼリー みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310Kcal/15.8g/18.1g/20.6g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/13.0g/11.1g/25.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/6.4g/4.7g/31.4g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません

# 1/23～1/29 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)
夕食	サケチーズ衣焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し すまし汁	牛肉とごぼうの柳川風丼 小松菜のお浸し ヨーグルト みそ汁	赤魚粕漬焼き キャベツとしめじのトマト煮込み マカロニサラダ みそ汁	鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 春菊のだし和え 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 232Kcal/14.0g/12.3g/15.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/13.6g/5.6g/25.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/12.1g/9.8g/17.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/14.1g/8.7g/11.9g/2.0g
				

日付 曜日	1月27日 (土)	1月28日 (日)	1月29日 (月)
夕食	マトウダイバター焼き 野菜の卵和え おぐらの胡麻和え みそ汁	とんかつ 菜の花の甘辛煮 塩昆布奴 みそ汁	アジみりん焼き 厚揚げと小松菜の生姜煮 さつま芋のサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/16.3g/5.7g/12.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312Kcal/14.5g/18.2g/23.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/16.7g/8.1g/25.5g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません