

1/2～1/8 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2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)
朝食	ミートボール おからと竹輪の炒り煮 ほうれん草ツナ煮 みそ汁	干草玉子焼き とろろ 小松菜のしらす和え みそ汁	ポイルウインナー 大豆五日煮 いんげんの錦糸和え みそ汁	豆乳がんも煮 菜の花ちらし 春雨中華サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/7.0g/6.9g/12.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/6.9g/2.7g/16.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/9.9g/9.3g/15.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.6g/4.6g/13.8g/2.6g
				

日付 曜日	1月6日 (土)	1月7日 (日)	1月8日 (月)
朝食	あじさんが焼き 高野の含め煮 大根サラダ みそ汁	コーンピースオムレツ キャベツとかにかまの煮物 白福豆 みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ なめ茸おろし 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 158Kcal/8.9g/7.3g/14.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.6g/2.7g/18.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/6.4g/3.1g/17.7g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

1/2～1/8 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2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)
昼食	もち麦ご飯 さわら西京焼き ごぼうの旨煮 金胡麻豆腐 すまし汁	チキンロイヤル カリフラワーのクリーム煮 さつまいもと豆のハーベスト風味 オニオンスープ	たまねぎと豚肉の甘辛丼 キャベツと油揚げの煮物 フルーツ(パイン缶) みそ汁	ぶり照り揚げ 白菜の煮びたし なす田楽 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/17.0g/8.2g/26.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/10.6g/8.2g/30.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/8.2g/12.7g/22.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/13.8g/15.4g/25.1g/2.6g
				

日付 曜日	1月6日 (土)	1月7日 (日)	1月8日 (月)
昼食	鶏肉とピーマンの甘酢和え かき揚げ さつま揚げとインゲンのピーナツ和え みそ汁	ニシンごま味噌煮 焼き餃子 きゅうりのゆかり風味 すまし汁	親子丼 ブロッコリーのガーリック風味 アセロラゼリー 根菜つみれ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/13.2g/15.4g/30.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/12.0g/9.1g/16.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/14.7g/11.2g/29.4g/3.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

1/2～1/8 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2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)
夕食	北海道チーズコロッケ 切干大根のコンソメ風味 マーボーナス みそ汁	厚揚げと豚肉のトロみ炒め たけのこの煮物 チンゲン菜のかにかま和え みそ汁	さば塩焼き ひじきの彩り煮 蒸し鶏サラダ みそ汁	ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう ワカメとオクラの酢の物 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 309Kcal/7.4g/18.7g/28.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/12.8g/10.3g/15.5g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/17.1g/17.1g/10.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/12.2g/8.4g/24.4g/2.8g
				

日付 曜日	1月6日 (土)	1月7日 (日)	1月8日 (月)
夕食	エビの和風チャーハン れんこん金平 小松菜のお浸し ワンタンスープ	豚肉の葱塩ソース ふき土佐煮 ごぼうサラダ みそ汁	シルバー照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 チンゲン菜の彩り生姜和え 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/10.5g/4.1g/17.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/13.6g/13.5g/20.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/11.7g/9.4g/21.4g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません