





1/16～1/22 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16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)
朝食	厚焼玉子 筍の金平 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	彩り野菜白揚げ 紅あずま甘露煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	赤魚塩焼き 切干大根煮 金時豆 みそ汁	しゅうまい インゲンと豚肉の炒め風 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 122Kcal/6.5g/4.5g/14.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/4.5g/1.0g/19.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/7.8g/3.0g/21.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/7.6g/8.4g/17.1g/1.6g
				





日付 曜日	1月20日 (土)	1月21日 (日)	1月22日 (月)
朝食	アオサしんじょの中華あんかけ 山芋のだし煮 大根葉油揚げ みそ汁	スクランブルエッグ 卵の花炒り煮 なます みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ 豚肉とキャベツのうま煮 もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/5.7g/3.3g/17.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/4.6g/7.4g/14.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/5.6g/5.7g/11.0g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

1/16～1/22 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16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 クリーミーベーコンポテト フルーツ(白桃缶) コーンスープ	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 茹で野菜～チーズソース～ つみれ汁	焼きそば チンゲン菜のナムル フルーツ(みかん缶) みそ汁	うに風味かけご飯 イワシ梅醤油煮 小松菜とウインナーのソテー カリフラワーフレンチサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/7.7g/11.7g/31.8g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/14.9g/15.0g/14.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 465Kcal/11.7g/14.8g/68.8g/4.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/12.7g/14.2g/17.3g/2.2g
				





日付 曜日	1月20日 (土)	1月21日 (日)	1月22日 (月)
昼食	五穀ご飯 豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め キャベツのごま和え スープ	ポークソテー味噌味 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 小松菜のカニカマ和え すまし汁	サワラ白だし焼き かぶのクリーム煮 インゲンの錦糸和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/10.1g/13.5g/28.0g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/10.9g/8.6g/15.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/17.8g/9.0g/10.4g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

1/16～1/22 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16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	メンチカツ なす生姜風味煮 冷奴又は温奴 和風ミルクスープ	中華風炊き込みご飯 緑黄色野菜玉子よせ ふきと豚肉の味噌煮 ポテトサラダ すまし汁	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 ちくわ磯辺天 春菊の中華和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/16.2g/9.0g/15.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 378Kcal/16.4g/23.0g/28.2g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/10.2g/15.6g/20.7g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/12.2g/10.9g/20.1g/2.4g
				

日付 曜日	1月20日 (土)	1月21日 (日)	1月22日 (月)
夕食	キャロットライス 鶏肉ときのこのブラウンシチュー 山椒正油がけ	カレイ照り焼き 里芋の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉のチリソース煮 がんも煮 ブロッコリーのシーザーサラダ オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/10.5g/8.1g/21.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/11.5g/8.5g/21.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/18.6g/15.1g/23.0g/3.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません