








1/9～1/15 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9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)
朝食	香味しゅうまい 人参しりしり ゆずなめこ春雨 みそ汁	オムレツ 牛肉入りれんこん 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	ソーセージステーキ ふきの煮物 ごま納豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 カリフラワーおかか和え 味付湯葉 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/5.5g/7.9g/19.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/8.9g/5.5g/15.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/10.8g/8.3g/10.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/6.8g/4.9g/9.7g/1.4g
				





日付 曜日	1月13日 (土)	1月14日 (日)	1月15日 (月)
朝食	ミニハンバーグ きんぴらごぼう 春菊の信田和え みそ汁	アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ みそ汁	さつま揚げ オクラの長芋和え うぐいす豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/5.7g/4.5g/15.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/6.7g/6.3g/13.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/8.4g/4.8g/30.0g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

1/9～1/15 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9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)
昼食	さわらハーブ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ みそ汁	ミニ山菜五目ご飯 まろやかカレーうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(ネーブル)	鶏の唐揚げ 豆腐のオイスターあんかけ さつまいものサラダ スープ	豚肉と野菜の炒め物 野菜コロッケ 切干大根としば漬和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 303Kcal/11.8g/16.2g/26.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/8.1g/7.0g/46.9g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311Kcal/16.9g/10.8g/38.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/10.1g/14.6g/20.2g/2.4g
				





日付 曜日	1月13日 (土)	1月14日 (日)	1月15日 (月)
昼食	サバ味噌煮 鶏肉と若布の煮浸し れんこんマリネ すまし汁	牛焼肉丼 ぜんまいともやしのナムル フルーツ(洋なし缶) みそ汁	白身フライ～タルタルソース～ エビ団子と高野豆腐の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/13.5g/17.3g/19.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/10.6g/14.9g/24.2g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/15.2g/12.1g/24.7g/3.7g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

1/9～1/15 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9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)
夕食	五穀ご飯 チキンのBBQソース 野菜入り炒り豆腐 いんげんのかにかま和え みそ汁	黄金カレイ煮付け 三角信田煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁	肉みそ丼 コールスローサラダ いちごジャムヨーグルト みそ汁	白身魚南蛮漬け ペンネのナポリタン風 菜の花のお浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/12.4g/9.1g/17.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/16.3g/5.5g/15.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 338Kcal/11.4g/19.3g/30.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/12.3g/10.0g/25.9g/2.5g
				

日付 曜日	1月13日 (土)	1月14日 (日)	1月15日 (月)
夕食	生姜香るなめ茸茶飯 おでん フルーツ(りんご)	かに玉甘酢あん 肉団子のチーズカレー煮 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	肉じゃが チキンピカタ きゅうりの香味がけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/14.3g/6.1g/24.7g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/11.7g/8.7g/27.5g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/13.4g/9.9g/23.9g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません