

2/6～2/13 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社





日付 曜日	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ 干切り野菜の煮物 もずく みそ汁	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 オクラの長芋和え みそ汁	赤魚塩焼き カリフラワーのクリーム煮 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	三角信田煮 大豆トマト煮 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	122Kcal/5.9g/3.5g/17.7g/2.2g	121Kcal/8.1g/5.1g/11.4g/2.7g	86Kcal/6.3g/2.8g/9.4g/1.9g	173Kcal/12.0g/7.3g/15.8g/1.9g





日付 曜日	2月10日 (土)	2月11日 (日)	2月12日 (月)	2月13日 (火)
朝食	鮭寄せ ふきの煮物 菜の花の胡麻よごし みそ汁	厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 インゲンのカニカマ和え みそ汁	ポイルウインナー キャベツの青じそ風味 紫花豆 みそ汁	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	130Kcal/6.6g/6.0g/13.3g/1.9g	156Kcal/7.2g/4.4g/23.4g/1.7g	143Kcal/6.8g/6.8g/14.4g/1.8g	86Kcal/4.6g/3.1g/11.1g/1.5g

※お米の栄養価は含まれておりません

2/6～2/13 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社





日付 曜日	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)
昼食	十勝風豚皿 里芋の鶏そぼろあんかけ ゆず風味きのこ白和え 海苔の味噌汁	五穀ご飯 アジおろし煮 紅あずま甘露煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	ミニあごだし五目めし かけそば 海老天ぷら マンゴー杏仁	ポークカレー チンゲン菜とペンネのツナ和え フルーツ(キウイフルーツ) 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 320Kcal/12.8g/19.5g/22.2g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/12.6g/3.0g/26.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/10.4g/3.8g/45.5g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/6.8g/9.8g/30.2g/3.6g
				





日付 曜日	2月10日 (土)	2月11日 (日)	2月12日 (月)	2月13日 (火)
昼食	照り焼きチキン ほうれん草と玉子のソテー なすのなめ茸がけ みそ汁	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁	和風きのこあんかけハンバーグ 仙台麩と野菜の煮物 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 とろろ 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/13.3g/9.0g/18.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/12.9g/6.5g/15.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/12.0g/6.4g/26.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/11.0g/6.1g/26.6g/1.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

2/6~2/13 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)
夕食	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ コーンスープ	チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のナムル みそ汁	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 かぼちゃサラダ すまし汁	チーズコロケ あさりとキャベツのだし煮 根菜和風サラダ スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/11.5g/9.7g/18.4g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 338Kcal/12.0g/21.4g/24.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/10.6g/12.9g/23.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305Kcal/7.1g/17.5g/30.9g/2.8g
				

日付 曜日	2月10日 (土)	2月11日 (日)	2月12日 (月)	2月13日 (火)
夕食	さば塩焼き 白菜のおかか煮 梅奴 すまし汁	高菜チャーハン 牛肉と野菜の中華炒め フルーツ(パイナップル) 根菜つみれ汁	さわら西京焼き 高野豆腐煮 スパゲティサラダ かき玉汁	豚肉の葱塩ソース じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のおひたし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/18.6g/19.1g/10.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/9.0g/15.4g/21.9g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/18.2g/15.1g/13.6g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/15.5g/7.8g/18.9g/2.4g
				

※お米の栄養価は含まれておりません