








2/20～2/26 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20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)
朝食	あじさんが焼き 大豆五目煮 ふきの酢みそ和え みそ汁	千草玉子焼き なめこおろし 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	ポイルウインナー たけのこの煮物 ゆかり納豆 みそ汁	サンマ煮付け 牛肉入りれんこん 白福豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/9.6g/6.6g/20.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/5.2g/2.5g/11.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/11.2g/10.3g/10.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/6.8g/5.1g/18.7g/1.3g
				





日付 曜日	2月24日 (土)	2月25日 (日)	2月26日 (月)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	コーンピースオムレツ 春雨中華サラダ 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	彩り野菜白揚げ ごぼうの旨煮 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 169Kcal/7.0g/6.5g/22.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/4.2g/2.5g/14.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/5.5g/2.0g/13.6g/2.0g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

2/20～2/26 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20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)
昼食	里芋の炊き込みご飯 厚揚げと豚肉の煮物 菜の花のお浸し みそ汁	スケソウダラ生姜煮 春雨と豚肉の炒め風 ポテトサラダ みそ汁	ミニ菜めし やさいラーメン 野菜入り炒り玉子 フルーツ(ネーブル)	えびチリ 里芋の煮物 コールスローサラダ スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 370Kcal/18.7g/22.9g/21.3g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/11.2g/9.0g/19.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/10.4g/5.4g/41.3g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/8.7g/15.9g/25.3g/2.9g
				





日付 曜日	2月24日 (土)	2月25日 (日)	2月26日 (月)
昼食	五穀ご飯 チキンクリーム煮 ふき土佐煮 春菊の信田和え つみれ汁	白身フライ 豚肉とキャベツのうま煮 かぼちゃサラダ みそ汁	かに玉中華あんかけ 鶏肉と若布の煮浸し ピーマンナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/11.5g/9.8g/20.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/10.7g/13.9g/26.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/12.0g/11.0g/15.4g/2.3g
			




※お米の栄養価は含まれておりません

2/20～2/26 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20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)
夕食	ニシン照り煮 きんぴらごぼう キャベツサラダサウザン風 みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 レンコンマリネ 中華スープ	豚肉と玉葱の味噌仕立て ほうれん草ツナ煮 さつま芋のサラダ すまし汁	たっぷり野菜のブルコギ風 チキンピカタ 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 212Kcal/10.6g/10.5g/19.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 379Kcal/10.3g/19.6g/39.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/14.5g/10.3g/30.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/13.7g/16.3g/17.9g/2.6g
				

日付 曜日	2月24日 (土)	2月25日 (日)	2月26日 (月)
夕食	さば照焼き 人参しりしり ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	ドライカレー おぐらの胡麻和え フルーツ(白桃缶) コーンスープ	ホッケ塩焼き ペンのソテー風 きゅうりのゆず風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/13.1g/14.5g/13.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/13.2g/11.9g/32.2g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/15.3g/5.4g/24.1g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません