

2/14～2/19 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14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)
朝食	ミートボール 春菊のだし和え 味付湯葉 みそ汁	香味しゅうまい れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁	スペイン風オムレツ なす生姜風味煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	野菜のつくね巻き ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え 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
	136Kcal/8.9g/6.3g/11.9g/1.6g	176Kcal/5.8g/4.9g/28.0g/1.4g	96Kcal/4.3g/3.1g/13.1g/1.5g	138Kcal/8.5g/3.6g/18.7g/2.0g

日付 曜日	2月18日 (日)	2月19日 (月)
朝食	さつま揚げ ねぎみそきゅうり 大根葉油揚げ みそ汁	スクランブルエッグ 冷奴又は温奴 野菜の甘酢和え 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
	137Kcal/7.3g/4.9g/16.9g/1.6g	151Kcal/7.9g/8.2g/12.9g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません

2/14～2/19 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14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)
昼食	ビスク風スープパスタ さつま芋と豆のハニーマスタード風味 ココアワッフル	サバ味噌煮 かき揚げ カリフラワーフレンチサラダ すまし汁	豆腐のオイスターあんかけ 白菜とひき肉の味噌炒め いんげんの胡麻よごし 中華スープ	シルバー照り焼き 親子煮風 オクラと湯葉のお浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 408Kcal/12.1g/11.2g/66.4g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/12.1g/17.5g/19.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/10.0g/8.7g/21.5g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/18.6g/9.8g/14.4g/1.7g
				

日付 曜日	2月18日 (日)	2月19日 (月)
昼食	牛肉とかぶの煮物 焼き餃子 ゆずなめこ春雨 みそ汁	黄金カレイ煮付け ふろふき大根 ほうれん草の胡麻浸し 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 302Kcal/11.1g/16.1g/28.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/11.5g/2.1g/15.6g/2.2g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

2/14～2/19 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14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)
夕食	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 キャベツのごま和え みそ汁	鶏団子の炊き込みご飯 おでん フルーツ(りんご)	鱈の衣揚げ かぼちゃのクリーミー仕立て チンゲン菜のピーナッツ和え すまし汁	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 ヨーグルト 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 292Kcal/12.8g/18.8g/18.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/17.3g/9.3g/27.9g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/12.2g/7.0g/19.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/12.9g/0.9g/41.7g/2.0g
				

日付 曜日	2月18日 (日)	2月19日 (月)
夕食	さわらハーブ衣焼き キャベツとカニカマの煮物 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	チキンのBBQソース 野菜コロッケ 青菜と竹輪の煮浸し ワンタンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/11.6g/14.1g/19.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/13.1g/13.6g/23.9g/2.3g
		



※お米の栄養価は含まれておりません