





# 1/30~2/5 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30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)
朝食	ポイルウインナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁	いわし入りハンバーグ 筍と椎茸の当座煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	アジ西京焼き ふき土佐煮 レンコンマリネ みそ汁	スクランブルエッグ 切干大根のコンソメ風味 ゆかり納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/8.1g/9.0g/12.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97Kcal/6.7g/2.7g/12.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.1g/3.9g/15.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/8.4g/8.4g/11.0g/2.2g
				




日付 曜日	2月3日 (土)	2月4日 (日)	2月5日 (月)
朝食	野菜丸天 高野の含め煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	かぶと竹輪の含め煮 蒸し鶏サラダ 白福豆 みそ汁	ミニハンバーグ ひじき蓮根 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 123Kcal/6.5g/2.5g/19.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/7.2g/2.7g/15.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/5.9g/3.6g/15.3g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 1/30～2/5 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30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)
昼食	五穀ご飯 シルバー白醤油焼き 麩の卵仕立て 金胡麻豆腐 みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 菜の花ちらし スープ	韓国風混ぜご飯～チュモツパ～ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ みそ汁	ロールキャベツ～トマトソース～ 春雨の高菜炒め ブロッコリーのガーリック風味和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/14.4g/8.2g/20.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/8.8g/11.6g/17.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/9.8g/15.4g/20.3g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/11.6g/8.9g/23.2g/2.8g
				





日付 曜日	2月3日 (土)	2月4日 (日)	2月5日 (月)
昼食	山椒香る大豆ご飯 白身魚のフリッター インゲンの胡麻よごし みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	豚すき焼き風煮 ほうれん草ツナ煮 ぜんまいともやしのナムル みそ汁	メバル西京焼き じゃが芋トマト煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え 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 265Kcal/13.6g/12.8g/26.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/11.1g/9.6g/19.8g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/16.2g/5.9g/18.6g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 1/30～2/5 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30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)
夕食	焼きとり皿 ごぼうの旨煮 キャベツサラダサウザン風 すまし汁	きつねうどん いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(バナナ)	ささみフライ&エビフライ さつまいもと豚肉の煮物 ピーマンナムル みそ汁	カレイの味噌煮 山芋のそぼろ煮 菜の花のお浸し 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 265Kcal/20.3g/11.2g/19.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 321Kcal/9.3g/4.3g/62.1g/5.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/10.9g/13.4g/30.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/18.5g/4.6g/18.8g/2.1g
				

日付 曜日	2月3日 (土)	2月4日 (日)	2月5日 (月)
夕食	ポークソテー甘辛ソース 筍の金平 コールスローサラダ 中華スープ	たまごかけ風ご飯 サバ土佐煮 大根のかに風味あんかけ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	塩ダレチキン 枝豆のふわふわ豆腐 キャベツとグリル野菜のソテー みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/9.2g/15.2g/19.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/11.5g/17.5g/17.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/15.5g/14.1g/12.1g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません