








12/17~12/23 朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	コーンピースオムレツ なす生姜風味煮 味付湯葉 みそ汁	香味しゅうまい キャベツのカレー風味和え ゆずなめこ春雨 みそ汁	ミートボール れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁	アジ西京焼き 仙台麩と野菜の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/6.7g/3.1g/10.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/4.2g/6.9g/17.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/6.3g/3.5g/27.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/6.1g/1.8g/10.8g/1.9g
				





日付	12月21日	12月22日	12月23日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	ふんわり野菜豆腐寄せ ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	さつま揚げ キャベツとかにかまの煮物 大根葉油揚げ みそ汁	目玉焼き 冷奴又は温奴 おぐらの胡麻和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/5.4g/5.2g/10.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/7.6g/5.0g/19.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/9.5g/5.1g/12.4g/1.5g
			


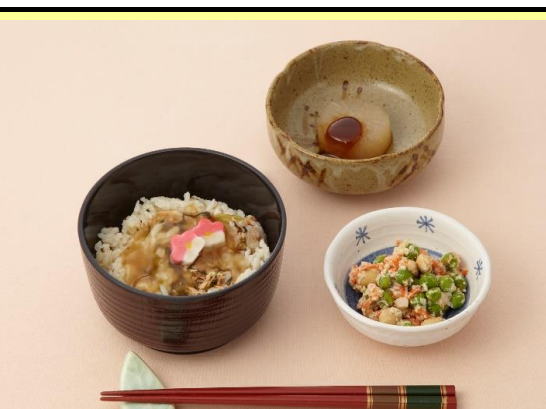


※お米の栄養価は含まれておりません

12/17~12/23 昼食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ みそ汁	肉みそ丼 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 中華スープ フルーツ(洋なし缶)	ごろごろ野菜の洋風煮 カリフラワーのコンビーフ風味 やみつきほうれん草 みそ汁	ミニゆかりご飯 正油ラーメン 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(りんご)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/10.3g/8.3g/24.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/10.3g/11.5g/29.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/13.0g/10.2g/21.8g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/9.4g/4.4g/44.1g/4.4g
				





日付	12月21日	12月22日	12月23日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	シルバー照り焼き 冬至かぼちゃ インゲンの錦糸和え みそ汁	豚肉と野菜のケチャップ炒め じゃが芋の葱塩バター フロコリーのシーザーサラダ みそ汁	春菊とツナの冬ご飯 ふろふき大根 大豆とえんどう豆の和風サラダ 具だくさん汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/12.8g/5.4g/19.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/13.7g/13.3g/23.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/11.1g/5.1g/23.4g/2.8g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

12/17～12/23 夕食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 小松菜のお浸し きゅうり～のり佃添え～ みそ汁	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 野菜マリネ みそ汁	豚肉ときくらげの玉子炒め 焼き餃子 からし菜の和え物 みそ汁	さば塩焼き ふきと豚肉の味噌煮 小松菜のしらす和え 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 173Kcal/10.8g/6.6g/17.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/11.9g/20.2g/20.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/11.1g/10.4g/26.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/16.0g/17.0g/6.9g/2.8g
				

日付	12月21日	12月22日	12月23日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 アセロラゼリー オニオンスープ	さわらハーブ衣焼き 春雨と豚肉の炒め風 ぜんまいともやしのナムル みそ汁	牛焼肉皿 里芋の鶏そぼろあんかけ 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 216Kcal/9.5g/0.7g/44.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/11.4g/16.8g/18.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/11.7g/12.4g/29.0g/2.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません