








12/3～12/9 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)
朝食	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ちりめん昆布おろし みそ汁	サンマ煮付け ふき土佐煮 小松菜のかにかま和え 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/8.2g/9.1g/12.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/8.4g/3.2g/17.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/5.8g/4.1g/8.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/8.4g/8.4g/11.6g/2.1g
				





日付 曜日	12月7日 (土)	12月8日 (日)	12月9日 (月)
朝食	野菜丸天 ごぼうの旨煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	豆腐のひき肉包み焼き ほうれん草ツナ煮 白福豆 みそ汁	干草玉子焼き ひじき蓮根 イタリアンサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/6.0g/2.4g/16.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/7.5g/9.3g/14.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/5.4g/4.3g/14.0g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

12/3～12/9 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)
昼食	シルバー白醤油焼き 里芋の煮物 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオイスターソース炒め いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	韓国風えび井 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ 鱧しんじょのすまし汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 春雨の高菜炒め レンコンマリネ 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 171Kcal/11.7g/6.3g/17.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/11.6g/18.9g/12.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351Kcal/14.3g/21.7g/24.6g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/11.7g/10.8g/27.8g/3.3g
				





日付 曜日	12月7日 (土)	12月8日 (日)	12月9日 (月)
昼食	白身魚の和風きのご飯かけ丼 菜の花の胡麻よごし みそ汁 りんごジャムヨーグルト	照り焼きチキン 大根のかに風味あんかけ 人参しりしり みそ汁	メバル西京焼き さつまいもと豚肉の煮物 ワカメとオクラの酢の物 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 254Kcal/12.0g/10.1g/32.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/12.3g/8.8g/26.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/17.7g/6.0g/22.6g/1.8g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

12/3～12/9 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)
夕食	新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ミニ地鶏釜めしご飯 きつね&たまきうどん 麩の卵仕立て フルーツ(みかん)	ささみフライ&イカすり身カツ ジャーマンポテト ピーマンナムル みそ汁	五穀ご飯 赤魚味噌幽庵焼き 山芋のそぼろ煮 春菊の信田和え 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 240Kcal/12.1g/6.3g/34.6g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/9.2g/6.7g/46.1g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/8.3g/13.8g/23.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/15.6g/6.1g/20.6g/2.0g
				

日付 曜日	12月7日 (土)	12月8日 (日)	12月9日 (月)
夕食	ポークソテー甘辛ソース 青菜と竹輪の煮浸し もやしの和え物 中華スープ	サバ土佐煮 キャベツのコンソメ煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	うに風味かけご飯 豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 菜の花ちらし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.0g/7.0g/15.0g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/15.0g/17.5g/18.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/10.3g/13.4g/24.1g/3.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません