





12/10～12/16 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10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)
朝食	いわし入りハンバーグ じゃが芋トマト煮 もずく みそ汁	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 ほうれん草のだし和え～金山寺みそ添え～ みそ汁	親子煮風 小松菜と人参の辛子和え なます みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ 紅あずま甘露煮 キャベツの山椒風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/7.7g/3.5g/19.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/8.8g/5.4g/10.5g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.1g/3.5g/15.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/3.7g/2.6g/19.3g/1.3g
				





日付 曜日	12月14日 (土)	12月15日 (日)	12月16日 (月)
朝食	鮭寄せ ふきの煮物 おくらとひじきの和え物 みそ汁	厚焼玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 カリフラワーおかか和え みそ汁	ポイルウインナー 筍の金平 紫花豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/6.8g/6.4g/13.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/7.6g/4.5g/20.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/7.4g/7.5g/15.4g/1.6g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

12/10～12/16 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10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)
昼食	十勝風豚皿 かき揚げ 白和え みそ汁	五穀ご飯 アジおろし煮 かぶと竹輪の含め煮 ザワークラウト風 かき玉汁	ミニ五目ごはん カレーそば 春菊のだし和え マンゴー杏仁	やきとり混ぜご飯 三角信田煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁 フルーツ(バナナ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 364Kcal/12.9g/23.9g/23.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/11.9g/6.6g/16.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344Kcal/13.3g/9.2g/53.1g/4.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/18.8g/9.8g/27.3g/3.1g
				





日付 曜日	12月14日 (土)	12月15日 (日)	12月16日 (月)
昼食	チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 なすの角煮添え みそ汁	照り焼きバーグ 里芋の小海老あんかけ ゴーヤ浅漬け風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/8.8g/16.2g/25.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/15.9g/11.3g/13.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/11.8g/4.9g/32.7g/3.0g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

12/10～12/16 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10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)
夕食	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ コーンスープ	チキンカツ南蛮 高野豆腐煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	ニシンごま味噌煮 カリフラワーのクリーム煮 かぼちゃサラダ すまし汁	コンビオムレツ チンゲン菜とペンネのツナ和え かぶの梅和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/11.1g/9.8g/19.0g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351Kcal/14.2g/21.4g/25.6g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/9.8g/11.9g/22.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/9.9g/6.5g/30.0g/2.8g
				

日付 曜日	12月14日 (土)	12月15日 (日)	12月16日 (月)
夕食	たまねぎと豚肉の甘辛煮 千切り野菜の煮物 かんきつ香るさっぱり奴 中華スープ	コーンチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め フルーツミックス みそ汁	さわら西京焼き キャベツと彩り野菜のソテー スパゲティサラダ 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 282Kcal/12.1g/16.5g/20.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/8.2g/13.5g/26.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/16.1g/16.0g/14.6g/3.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません