

# 12/24～1/2 朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	あじさんが焼き かぼちゃのクリーミー仕立て ふきの酢みそ和え みそ汁	スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	ポイルウイナー 切干大根煮 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	チキンピカタ 春雨中華サラダ 白福豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 人参しりしり あおさ納豆 お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/7.2g/5.8g/21.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/8.3g/8.2g/14.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/7.3g/7.5g/15.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/6.9g/5.9g/18.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/8.0g/7.9g/11.1g/3.0g
					
日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
朝食	干草玉子焼き キャベツと油揚げの煮物 もずく みそ汁	彩り野菜白揚げ 抹茶塩和え なめこおろし みそ汁	しゅうまい うの花炒り煮 菜の花ちらし みそ汁	新春の煮物 おくらとひじきの和え物 黒豆 みそ汁	卵とじ丼 ブロッコリーのたくたく風 味付湯葉 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/5.9g/3.2g/17.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 65Kcal/5.1g/2.0g/8.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/6.3g/4.9g/16.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/11.9g/10.1g/29.8g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.4g/2.8g/14.5g/3.5g
					

※お米の栄養価は含まれておりません



# 12/24～1/2 昼食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	コンソメライス 2色のソースで味わうXmasチキン キャベツサラダサウザン風 コーンスープ カスタードワッフル	ホッケ塩焼き エビ入りピーマン ポテトサラダ みそ汁	ゆず香るあったかにゆうめん 野菜入り炒り玉子 フルーツ(ネーブル)	五穀ご飯 ピーマンの肉詰め 里芋の煮物 キャベツのごま和え みそ汁	塩こんぶのたぬきご飯 おでん いちごゼリー(あまおう)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/14.1g/10.9g/35.1g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/12.6g/8.5g/20.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 398Kcal/12.3g/5.7g/70.9g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/12.6g/8.3g/23.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/14.0g/9.6g/26.0g/3.2g
					
日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
昼食	サバ照焼き ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	中華うま煮 ごぼうの旨煮 ピーマンナムル みそ汁	オムレツのごまドレかけ 山芋のだし煮 キャベツのなめ茸かけ つみれ汁	ちらし寿司 3種盛り合わせ 紅白なます 豆きんとん お吸い物	マトウダイバターソテー ごぼうと人参の挽き肉炒め マカロニサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/13.1g/18.1g/18.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/6.7g/11.0g/17.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/9.0g/9.5g/21.9g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/7.1g/2.8g/47.3g/4.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/17.1g/13.8g/20.3g/2.2g
					

※お米の栄養価は含まれておりません



# 12/24～1/2 夕食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	ニシン照り煮 きんぴらごぼう なすの梅風味 みそ汁	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ みそ汁 あずきヨーグルト	チキンクリーム煮 たけのこの煮物 イタリアンサラダ みそ汁	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ふき土佐煮 白菜の煮びたし すまし汁	アジバター正油焼き ペンネのソテー風 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/10.1g/8.3g/18.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 394Kcal/10.4g/22.3g/39.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/10.3g/9.6g/17.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/16.0g/9.7g/18.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/16.9g/9.5g/21.0g/2.3g
日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
夕食	チーズハヤシライス風 牛肉入りれんこん いんげんの胡麻よごし みるくスープ	白身フライ 鶏肉と若布の煮浸し モロヘイヤの和え物 みそ汁	ミニふりかけご飯 年越しそば 天ぷら2種盛 フルーツ(みかん缶)	五穀ご飯 スケソウダラ生姜煮 マーボーナス さつま芋のサラダ みそ汁	たっぷり野菜のブルコギ風 チキンナゲット 小松菜のかにかま和え 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/9.4g/15.5g/26.8g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/13.9g/10.8g/20.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/10.1g/6.8g/46.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/12.7g/7.6g/30.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/12.0g/15.6g/20.4g/3.1g

※お米の栄養価は含まれておりません