

1/21～1/27 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21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)
朝食	ミートボール ワカメとカニカマのやわらか煮 冷奴又は温奴 みそ汁	干草玉子焼き 仙台麩と野菜の煮物 菜の花ちらし みそ汁	蒸し鶏サラダ おからと竹輪の炒り煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	ポイルウインナー ふき土佐煮 春雨中華サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/10.8g/5.3g/13.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/6.3g/2.9g/15.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/8.3g/6.7g/11.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/6.3g/7.6g/13.8g/2.2g
				

日付 曜日	1月25日 (土)	1月26日 (日)	1月27日 (月)
朝食	あじさんが焼き キャベツとかにかまの煮物 大根サラダ みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ れんこん金平 白福豆 みそ汁	香味しゅうまい なめ茸おろし 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/7.7g/6.2g/12.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/5.4g/4.3g/21.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/4.8g/4.0g/19.6g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

1/21~1/27 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21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)
昼食	さば塩焼き ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 かき玉汁	ゆず香冬のちらし寿司 鶏の唐揚げ いんげんの胡麻よごし みそ汁	焼きそば ピーマンナムル スープ フルーツミックス	ぶり照り揚げ 豆乳がんも煮 きゅうりのゆかり風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/14.5g/16.8g/18.2g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/14.0g/5.9g/29.2g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 451Kcal/10.5g/14.3g/68.5g/5.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/12.8g/15.4g/16.4g/2.4g
				

日付 曜日	1月25日 (土)	1月26日 (日)	1月27日 (月)
昼食	鶏肉ともやしのスタミナ風 高野の含め煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	発芽玄米ご飯 ニンゴマ味噌煮 里芋の鶏そぼろあんかけ 白菜の煮びたし お吸い物	豚角煮丼 あさりとキャベツのだし煮 みそ汁 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 260Kcal/15.3g/10.8g/26.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/13.4g/9.4g/20.7g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/8.8g/14.7g/21.3g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

1/21～1/27 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21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)
夕食	五穀ご飯 チキンのBBQソース カリフラワーのクリーム煮 マカロニサラダ みそ汁	厚揚げと豚肉のとろみ炒め ふろふき大根 イタリアンサラダ 根菜つみれ汁	たまごかけ風ご飯 さわら西京焼き ひじきの彩り煮 もやしの和え物 みそ汁	とろろ出汁のあったかハンバーグ 甘辛鶏ごぼう 菜の花の胡麻よごし 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 295Kcal/11.7g/15.8g/25.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/11.7g/11.9g/21.0g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/16.1g/12.8g/11.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/13.4g/7.2g/28.5g/3.3g
				

日付 曜日	1月25日 (土)	1月26日 (日)	1月27日 (月)
夕食	豚しゃぶと青葱の炒飯 焼き餃子 ワカメとオクラの酢の物 中華スープ	牛肉とかぶの煮物 かき揚げ 小松菜のしらす和え みそ汁	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 春菊信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/10.9g/12.1g/20.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335Kcal/12.6g/22.4g/27.4g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/11.7g/7.0g/24.3g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません