









# 1/7~1/14 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7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)
朝食	七草がゆ風 紅あずま甘露煮 白菜の浅漬け風 みそ汁	かに風味さつま揚げ ふきの煮物 やみつきほうれん草 みそ汁	ポイルウインナー 筍の金平 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 キャベツのカレー風味和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/3.4g/0.4g/23.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/3.7g/2.7g/10.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/8.0g/8.0g/11.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/6.1g/5.3g/14.8g/1.4g
				





日付 曜日	1月11日 (土)	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)
朝食	赤魚塩焼き 野菜の卵和え カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ なすのわさび醤油 紫花豆 みそ汁	磯風味白揚げ さつまいもいとこ煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	コーンピースオムレツ チンゲン菜のかにかま和え もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/6.6g/4.3g/10.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/7.3g/9.1g/15.1g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/3.8g/1.1g/21.0g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 78Kcal/4.2g/1.7g/12.2g/1.7g
				





※お米の栄養価は含まれておりません



# 1/7~1/14 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7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)
昼食	たまごかけ和風牛丼 チンゲン菜のナムル みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ミニ炊き込みご飯 ぶっかけきしめん カリフラワーのコンビーフ風味 フルーツ(バナナ)	ささみフライ&エビフライ クリーミーベーコンポテト 根菜和風サラダ みそ汁	五穀ご飯 サバ土佐煮 なす生姜風味煮 山菜のさっぱり和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/5.8g/13.6g/23.4g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/6.9g/3.5g/49.1g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/9.4g/13.9g/28.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/11.2g/12.1g/16.8g/2.0g
				





日付 曜日	1月11日 (土)	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)
昼食	鶏肉と野菜のハーブ煮 ほうれん草ツナ煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	鮭のてりたま丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 オニオンスープ フルーツ(白桃缶)	マーボー豆腐 インゲンと豚肉の炒め風 からし菜の和え物 みそ汁	ミニ菜めし 湯葉そば かぶの梅和え マンゴー杏仁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/14.2g/12.6g/20.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/12.3g/12.8g/26.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/12.9g/10.4g/28.3g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/8.3g/1.7g/44.0g/2.7g
				





※お米の栄養価は含まれておりません



# 1/7~1/14 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7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)
夕食	カレイ照り焼き 三角信田煮 ごぼうサラダ みそ汁	鶏肉と茄子の黒酢餡 小松菜のお浸し キャベツの青じそサラダ みそ汁	メバル西京焼き 春雨と豚肉の炒め煮 ブロッコリーのシーザーサラダ すまし汁	豚肉のオイスター丼 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁 いちごジャムヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/16.0g/11.2g/20.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/17.2g/7.4g/17.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/16.8g/8.6g/23.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/7.7g/12.0g/29.8g/2.5g
				

日付 曜日	1月11日 (土)	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)
夕食	ぶりみぞれ揚げ ひじき蓮根 うの花サラダ みそ汁	とんかつ かぶのクリーム煮 ザワークラウト風 みそ汁	さわら味噌煮 根菜のごった煮 ぜんまいともやしのナムル すまし汁	照り焼きチキン 青菜と竹輪の煮浸し きゅうりと高菜漬け みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/12.2g/17.8g/28.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310Kcal/12.1g/20.5g/20.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/16.9g/12.5g/14.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/12.6g/7.9g/20.6g/2.4g
				

※お米の栄養価は含まれておりません