

1/28～2/3 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28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)
朝食	厚焼き玉子 人参しりしり 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	ソーセージステーキ 牛肉入りれんこん ほうれん草のだし和え～のり佃添え～ みそ汁	オムレツ 里芋の煮物 ごま納豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 きんぴらごぼう かぼちゃサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/9.2g/7.4g/17.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/7.7g/5.8g/12.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/10.2g/6.5g/16.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/4.4g/9.9g/21.5g/1.9g





日付 曜日	2月1日 (土)	2月2日 (日)	2月3日 (月)
朝食	肉団子のチーズカレー煮 小松菜のかにかま和え 味付湯葉 みそ汁	アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 タルタルサラダ みそ汁	さつま揚げ なます うぐいす豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/10.0g/6.4g/13.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/5.9g/6.9g/6.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/7.9g/4.7g/29.9g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません

1/28～2/3 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28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)
昼食	さわらハーブ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ みそ汁	ミニ山菜ご飯 さつま揚げととろろ昆布のおうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ いちごゼリー(あまおう)	豚すき焼き風煮 なすの金山寺みそがけ カリフラワーおなか和え みそ汁	メンチカツ 鶏肉と若布の煮浸し 切干大根としば漬和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/11.4g/16.0g/24.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/8.1g/2.1g/49.3g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/11.3g/7.4g/20.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 322Kcal/12.9g/20.5g/22.4g/2.6g
				





日付 曜日	2月1日 (土)	2月2日 (日)	2月3日 (月)
昼食	さば味噌煮 じゃが芋の葱塩バター レンコンマリネ かき玉汁	節分ご飯 擬製豆腐 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	鱈の衣揚げ～甘酢あん～ 白菜とひき肉の味噌炒め チンゲン菜のピーナッツ和え 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 272Kcal/9.8g/16.1g/23.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/10.2g/11.0g/27.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/10.9g/17.3g/18.7g/2.0g
			






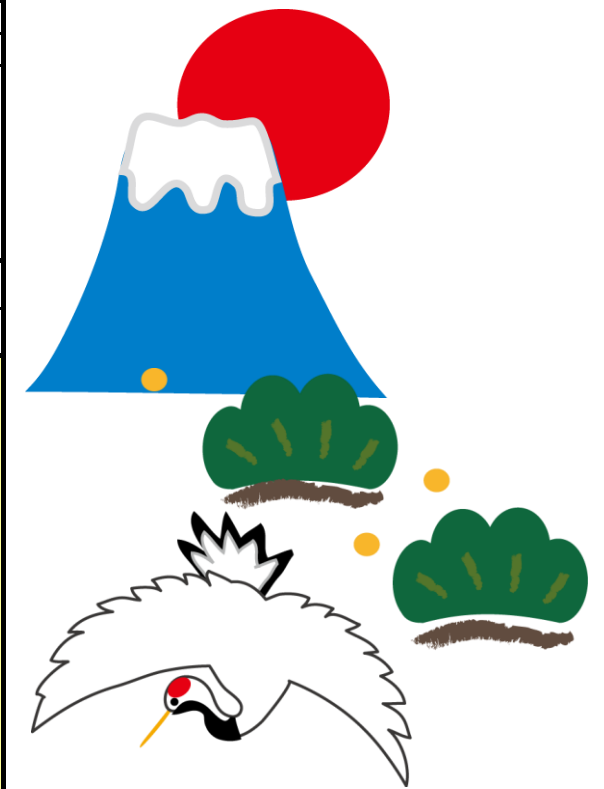
※お米の栄養価は含まれておりません

1/28~2/3 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28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)
夕食	五穀ご飯 肉みそ野菜 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 中華スープ	黄金カレー煮付け 三角信田煮 小松菜のお浸し みそ汁	チキンカレー ザワークラウト風 豆乳味噌スープ はちみつヨーグルト	白身魚南蛮漬け ペンのナポリタン風 チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/11.3g/11.9g/24.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/16.5g/5.5g/13.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305Kcal/10.1g/14.6g/34.7g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/12.1g/11.6g/27.5g/2.5g
				

日付 曜日	2月1日 (土)	2月2日 (日)	2月3日 (月)
夕食	生姜香るあさり茶飯 おでん フルーツ(キウイフルーツ)	チキンロイヤル 紅あずま甘露煮 おくらとひじきの和え物 オニオンスープ	肉じゃが チキンピカタ きゅうりの塩昆布添え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/15.7g/8.2g/20.5g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/7.7g/4.3g/28.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/12.0g/9.4g/24.1g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません