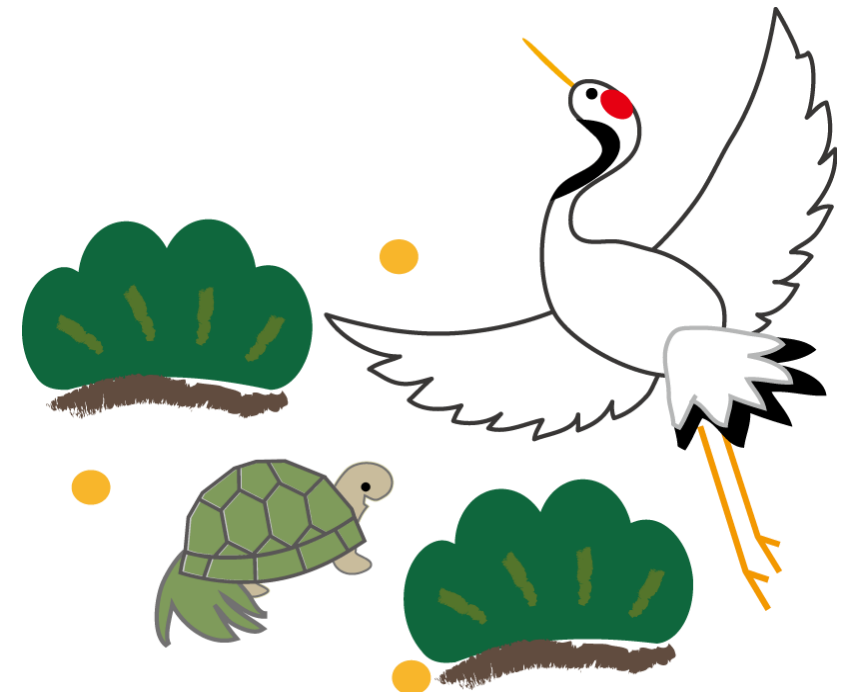


# 1/3～1/6 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社





日付 曜日	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)
朝食	アオサしんじょの鮎かけ 豚肉とキャベツのうま煮 大根サラダ みそ汁	ソーセージステーキ とろろ 切昆布大豆煮 みそ汁	ロールキャベツ～トマトソース～ 高野の含め煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	厚焼玉子 もやしの和え物 金時豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	131Kcal/7.3g/7.2g/9.6g/1.5g	181Kcal/10.4g/7.2g/19.8g/2.1g	94Kcal/6.4g/1.9g/13.9g/1.9g	157Kcal/7.5g/4.1g/23.6g/1.7g

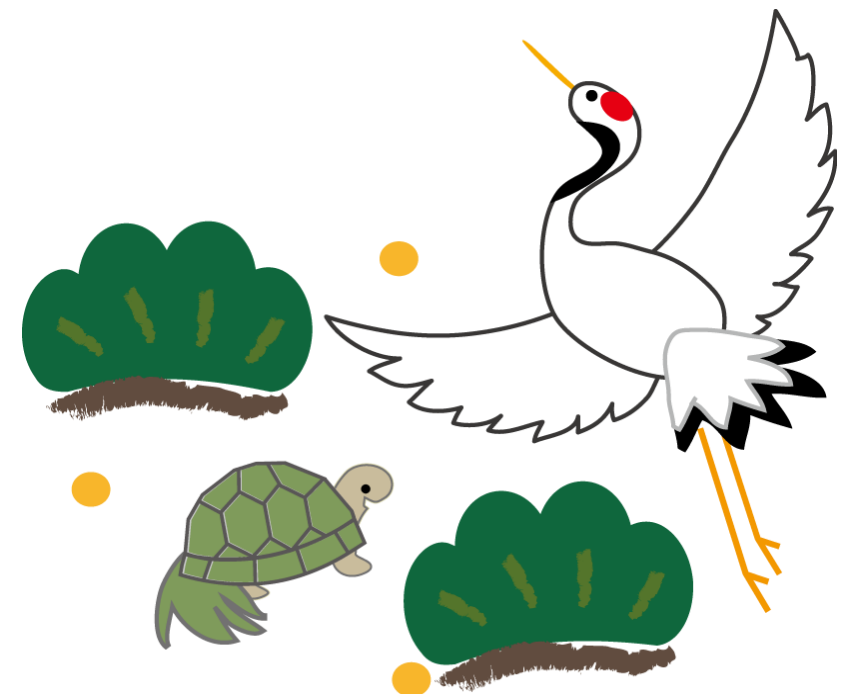


※お米の栄養価は含まれておりません

# 1/3～1/6 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3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)
昼食	鶏の味噌煮込み 若布と卵のおかか和え さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え すまし汁	発芽玄米ご飯 かに玉甘酢あん 絹ごし揚げ煮 菜の花の胡麻よごし みそ汁	豚肉の生姜風味 野菜コロッケ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	アジみりん焼き かぶのごま油炒め スパゲティサラダ 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/17.9g/11.1g/30.5g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/15.3g/11.4g/28.7g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 372Kcal/10.3g/23.0g/23.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/15.6g/14.3g/14.3g/1.7g
				

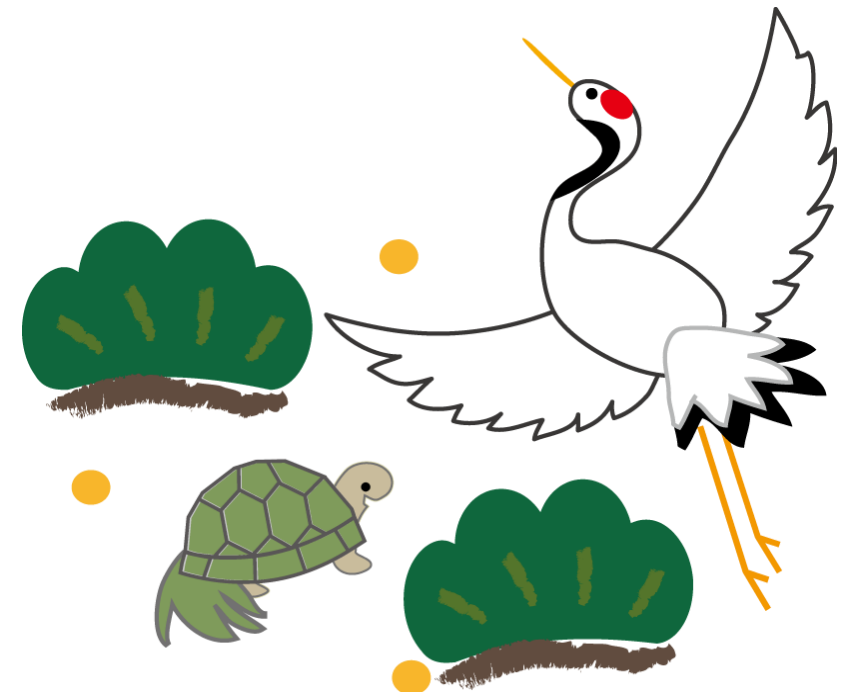


※お米の栄養価は含まれておりません

# 1/3～1/6 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3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)
夕食	うに風味かけご飯 イワシ山椒煮 野菜入り春雨煮 春菊信田和え みそ汁	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー 白桃ゼリー スープ	えびチリ ひじき煮 切干大根としば漬の和え物 かき玉汁	豆腐と豚肉のくずし煮 かぼちゃの煮物 ツナマヨサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/12.7g/10.1g/21.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/10.9g/7.6g/27.4g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/8.0g/10.4g/18.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/12.3g/7.7g/24.8g/2.1g
				



※お米の栄養価は含まれておりません