

1/15～1/20 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15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)
朝食	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え みそ汁	いわし入りハンバーグ 春菊の中華和え なめこおろし みそ汁	野菜丸天 じゃが芋トマト煮 ゆかり納豆 みそ汁	目玉焼き 千切り野菜の煮物 小松菜と人参の辛子和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	149Kcal/9.1g/4.3g/19.4g/2.0g	103Kcal/6.7g/3.9g/12.2g/1.8g	159Kcal/9.1g/4.8g/21.2g/2.1g	98Kcal/5.6g/1.6g/15.7g/1.7g

日付 曜日	1月19日 (日)	1月20日 (月)
朝食	鮭寄せ 麩の卵仕立て 野菜の甘酢和え みそ汁	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 三色豆 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
	156Kcal/7.6g/6.2g/17.9g/1.6g	141Kcal/7.7g/5.0g/17.0g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません

1/15～1/20 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15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)
昼食	ポークソテーBBQソース イカすり身カツ 大豆とえんどう豆のサラダ すまし汁	さば煮付 ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ みそ汁	茄子と鶏そぼろの銀あん丼 キャベツとベーコンのソテー みそ汁 シャインマスカットゼリー	チキンカツ デミグラス風 ビーフンと野菜の炒め煮風 ゴーヤ浅漬け風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/13.4g/14.3g/17.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/10.7g/15.9g/19.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/8.4g/5.3g/29.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/11.9g/14.3g/32.1g/2.7g
				

日付 曜日	1月19日 (日)	1月20日 (月)
昼食	うに風味かけご飯 赤魚味噌庵焼き 高野豆腐煮 モロヘイヤの和え物 みそ汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き かぶと竹輪の含め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/14.6g/9.5g/15.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/12.5g/8.1g/23.4g/2.7g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

1/15～1/20 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15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)
夕食	発芽玄米ご飯 シルバー白醤油焼き ジャーマンポテト ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	コーンの炊き込みご飯 パンプキンラムチャウダー ブロッコリーのガーリック風味	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め インゲンの錦糸和え 中華スープ	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/12.9g/6.7g/17.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/6.7g/9.1g/21.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/8.4g/10.9g/14.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/14.3g/6.6g/28.7g/1.8g
				

日付 曜日	1月19日 (日)	1月20日 (月)
夕食	ほうれん草の洋風ライス 肉団子のスープカレー おくらの胡麻和え	白身魚のフリッター～イタリアン～ 里芋の小エビあんかけ 大根葉油揚げ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/7.7g/6.8g/18.2g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/11.2g/11.0g/26.8g/2.3g
		



※お米の栄養価は含まれておりません