

2/18～2/25 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社





日付 曜日	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)
朝食	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ちりめん昆布おろし みそ汁	サンマ煮付け ふき土佐煮 小松菜のかにかま和え みそ汁	スクランブルエッグ 切干大根のコンソメ風味 ゆかり納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/8.1g/9.0g/13.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/8.4g/3.2g/17.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/5.8g/4.0g/8.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/8.2g/9.0g/10.9g/2.1g





日付 曜日	2月22日 (土)	2月23日 (日)	2月24日 (月)	2月25日 (火)
朝食	野菜丸天 ごぼうの旨煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	豆腐のひき肉包み焼き ほうれん草ツナ煮 白福豆 みそ汁	干草玉子焼き ひじき蓮根 イタリアンサラダ みそ汁	いわし入りハンバーグ じゃが芋トマト煮 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 106Kcal/6.3g/2.5g/15.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/7.7g/9.3g/14.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/5.4g/4.4g/13.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/7.7g/3.5g/19.0g/2.0g

※お米の栄養価は含まれておりません

2/18～2/25 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)
昼食	シルバー白醤油焼き 里芋の煮物 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオイスターソース炒め いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	韓国風えび井 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ 鱧しんじょのすまし汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 春雨の高菜炒め レンコンマリネ 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 167Kcal/12.0g/7.2g/14.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/11.6g/18.9g/12.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351Kcal/14.3g/21.7g/24.6g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/11.7g/10.8g/27.8g/3.3g
				

日付 曜日	2月22日 (土)	2月23日 (日)	2月24日 (月)	2月25日 (火)
昼食	白身魚の和風きのこ館かけ丼 菜の花の胡麻よごし みそ汁 りんごジャムヨーグルト	照り焼きチキン 大根のかに風味あんかけ 人参しりしり みそ汁	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 ワカメとオクラの酢の物 すまし汁	十勝風豚皿 かき揚げ 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 254Kcal/12.0g/10.1g/32.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/11.9g/8.9g/23.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/17.8g/6.0g/23.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 364Kcal/12.9g/23.9g/23.8g/2.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

2/18～2/25 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)
夕食	新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ミニ地鶏釜めしご飯 きつね&たまきうどん 麩の卵仕立て フルーツ杏仁	ささみフライ&イカすり身カツ ジャーマンポテト ピーマンナムル みそ汁	赤魚味噌庵焼き 山芋のそぼろ煮 春菊の信田和え 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 242Kcal/12.4g/7.0g/33.4g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/9.0g/7.0g/54.6g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/8.3g/13.8g/22.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/15.2g/6.1g/17.3g/2.0g

日付 曜日	2月22日 (土)	2月23日 (日)	2月24日 (月)	2月25日 (火)
夕食	ポークソテー甘辛ソース 人参とかぶのスープ煮 もやしの和え物 中華スープ	サバ土佐煮 キャベツのコンソメ煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 菜の花ちらし みそ汁	鮭の和風チーズピラフ 蒸し鶏盛り合わせ 大根サラダ コーンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/10.5g/8.7g/13.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/13.7g/17.3g/18.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/10.2g/7.7g/21.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/12.8g/10.1g/15.9g/3.3g

※お米の栄養価は含まれておりません