






# 2/11～2/17 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11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)
朝食	クッパ風 さつまいもいとこ煮 ほうれん草の胡麻浸し	ミニハンバーグ 野菜入り春雨煮 かぶの梅和え みそ汁	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 モロヘイヤの和え物 みそ汁	磯風味白揚げ 野菜入り炒り豆腐 なめこおろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/3.9g/1.6g/20.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/7.3g/3.7g/14.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/9.9g/6.6g/16.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/4.6g/3.0g/10.5g/1.4g
				

日付 曜日	2月15日 (土)	2月16日 (日)	2月17日 (月)
朝食	赤魚塩焼き かぼちゃの煮物 キャベツのカレー風味和え みそ汁	カニ風味さつま揚げ 小松菜のお浸し 三色豆 みそ汁	目玉焼き オクラの胡麻和え ふきの酢みそ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/7.4g/3.3g/16.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/7.0g/1.5g/19.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.4g/2.8g/18.0g/1.7g
			



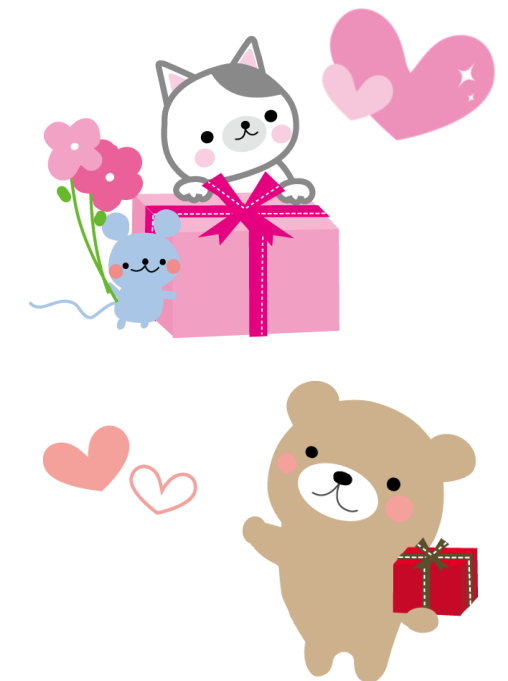
※お米の栄養価は含まれておりません

# 2/11~2/17 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11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)
昼食	ミニ菜めし なめ茸と豆乳あんの汁なし麺 野菜コロッケ フルーツ(白桃缶)	さわら味噌煮 ひじき煮 冷奴又は温奴 すまし汁	とんかつ キャベツとしめじのトマト煮込み チンゲン菜のかにかま和え 中華スープ	鶏肉と野菜のブイヤベース風 きゅうりのツナマヨコーン ココアワッフル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305Kcal/6.5g/6.6g/56.0g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/16.2g/8.5g/12.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/10.4g/14.7g/19.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/11.8g/9.6g/29.9g/2.4g





日付 曜日	2月15日 (土)	2月16日 (日)	2月17日 (月)
昼食	肉団子和風うま煮 とろろ ブロッコリーのガーリック風味 菜の花と揚げ玉の変わり汁	ぶりみぞれ揚げ 白菜の中華風ミルク煮 ごぼうサラダ かき玉汁	チキンステーキ 根菜のごった煮 なすの青じそ風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/10.6g/10.2g/24.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/11.4g/18.7g/21.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/15.2g/9.7g/15.6g/2.9g






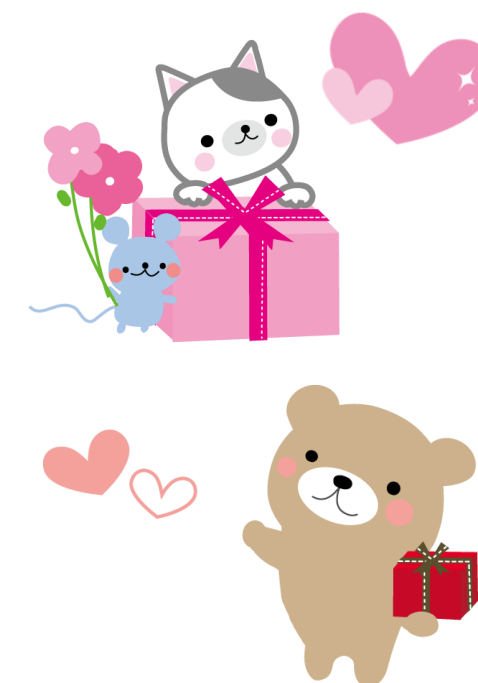
※お米の栄養価は含まれておりません

# 2/11~2/17 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11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)
夕食	発芽玄米ご飯 アジみりん焼き マーボーナス インゲンの錦糸和え みそ汁	牛肉とごぼうの柳川風井 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	スケソウダラ生姜煮 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 マカロニサラダ すまし汁	オムレツ 絹ごし揚げ煮 小松菜のしらす和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/15.1g/6.6g/15.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/6.2g/6.5g/32.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/16.4g/11.3g/21.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/13.8g/11.8g/19.3g/3.1g
				

日付 曜日	2月15日 (土)	2月16日 (日)	2月17日 (月)
夕食	白身魚と野菜の混ぜご飯 チキンナゲット インゲンの胡麻よごし みそ汁	豚肉の生姜風味 じゃが芋と竹輪の照り煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	イワシ山椒煮 菜の花の甘辛煮 さつま芋のサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/13.9g/9.0g/14.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 385Kcal/11.8g/19.8g/30.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/16.3g/10.8g/32.7g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません