

12/23～1/1 朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)
朝食	ポイルウインナー 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 菜の花ちらし みそ汁	スクランブルエッグ 切り干し大根のコンソメ風味 たぬき奴 みそ汁	サンマ煮付け ふき土佐煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ ごぼうの旨煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/8.3g/9.1g/14.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/8.8g/3.1g/16.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/8.0g/9.8g/10.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/4.9g/3.8g/12.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/6.9g/9.0g/12.3g/1.5g

日付 曜日	12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	1月1日 (木)
	野菜丸天 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 小松菜のかにかま和え 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	ソーセージステーキ 人参の子和え 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	新春の煮物 おくらとひじきの和え物 黒豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.4g/1.7g/18.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.4g/3.2g/14.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/6.0g/3.3g/19.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/8.8g/6.4g/8.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/12.7g/11.0g/27.1g/2.9g

※お米の栄養価は含まれておりません

12/23～1/1 昼食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)
昼食	サバ土佐煮 里芋の煮物 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	和風ケチャップライス 豚しゃぶと彩り野菜のサラダ オニオンスープ コーヒーワッフル	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ 白身魚つみれのみそ汁	鶏だんごと厚揚げの生姜味噌煮 麩の卵仕立て ピーマンナムル すまし汁	五穀ご飯 白身魚のフリッター 鶏レバーたれがらめ さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/13.9g/11.6g/18.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 374Kcal/11.1g/25.4g/23.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 338Kcal/14.5g/19.9g/25.4g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/12.1g/12.4g/19.9g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/14.4g/11.2g/22.4g/1.9g
					

日付 曜日	12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	1月1日 (木)
	鶏肉の照りがらめ クリーミーベーコンポテト もやしの和え物 みそ汁	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 いんげんの胡麻よごし 椀子ソーメン	十勝風豚血 千切り野菜の煮物 白和え みそ汁	五穀ご飯 アジおろし煮 かぶと竹輪の含め煮 ザワークラウト風 みそ汁	ちらし寿司 3種盛り合わせ 紅白なます 豆きんとん みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/12.8g/7.8g/18.6g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/18.5g/6.8g/29.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305Kcal/12.3g/19.2g/20.1g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/12.7g/6.6g/15.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/8.3g/4.0g/48.7g/3.5g
					

※お米の栄養価は含まれておりません

12/23～1/1 夕食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)
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)	スケソウダラグリル いんげんと木耳の炒め煮 れんこんマリネ みそ汁	チキンカツ じゃが芋と竹輪の照り煮 人参しりしり みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 春雨の高菜炒め 菜の花の胡麻よごし みそ汁	ポークソテー甘辛ソース 人参とかぶのスープ煮 ワカメとオクラの酢の物 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/12.3g/7.0g/33.6g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/13.5g/10.1g/16.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 340Kcal/14.3g/16.5g/33.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/13.4g/9.1g/20.9g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/13.1g/10.6g/16.8g/2.8g
日付 曜日	12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	1月1日 (木)
	発芽玄米ご飯 鰯ホッケ煮付け キャベツとひき肉のカレー炒め チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 春菊の信田和え 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 コンスープ	ミニふりかけご飯 年越しそば 天ぷら2種盛 フルーツ(みかん缶)	ニシンごま味噌煮 カリフラワーのクリーム煮 かぼちゃサラダ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/13.5g/5.6g/13.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/10.2g/8.3g/19.2g/2.5g	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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/9.9g/7.5g/45.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/9.7g/11.2g/22.0g/2.3g

※お米の栄養価は含まれておりません