

12/9～12/15 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)
朝食	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風 みそ汁	彩り野菜白揚げ ツナおろし 山菜のさっぱり和え みそ汁	チキンナゲット ふきの煮物 金時豆 みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ ブロッコリーのくたくた風 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	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
	105Kcal/4.6g/5.7g/9.7g/2.0g	100Kcal/6.7g/3.9g/10.7g/1.9g	151Kcal/6.5g/4.6g/21.3g/2.1g	94Kcal/5.5g/3.8g/9.1g/2.9g
				

日付 曜日	12月13日 (土)	12月14日 (日)	12月15日 (月)
	コーンピースオムレツ えび入りピーフン 大根葉油揚げ みそ汁	しゅうまい 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ 豚肉とキャベツのうま煮 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	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
	98Kcal/4.2g/3.4g/13.6g/1.7g	150Kcal/5.7g/5.0g/20.3g/1.6g	128Kcal/6.1g/6.7g/10.8g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

12/9～12/15 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーのコンビーフ風味 りんごゼリー コーンスープ	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 キャベツのカレー風味和え みそ汁	ミニ地鶏釜めしご飯 きつねそば インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ(パイン缶)	豚肉の葱塩ソース 切干大根煮 からし菜の和え物 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
	257Kcal/7.0g/10.7g/33.9g/3.7g	199Kcal/14.6g/11.2g/9.7g/1.7g	308Kcal/11.9g/9.0g/45.2g/3.2g	236Kcal/16.1g/10.5g/19.7g/3.1g
				

日付 曜日	12月13日 (土)	12月14日 (日)	12月15日 (月)
	白身フライのチリソースがけ ごぼうと人参の挽き肉炒め 冷奴又は温奴 みそ汁	塩昆布の鶏塩チーズ丼 さつま揚げと大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ニシン照り煮 かぶのごま油炒め ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	288Kcal/15.3g/14.7g/23.7g/2.5g	232Kcal/19.2g/7.9g/22.4g/3.6g	210Kcal/12.9g/11.5g/16.0g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

12/9～12/15 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	豚すき焼き風煮 なす生姜風味煮 やみつきほうれん草 鶏だんご汁	かにたま甘酢あん あさりとキャベツのだし煮 ポテトサラダ みそ汁	豆腐ハンバーグ 小松菜とウインナーのソテー おくらのお浸し みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	193Kcal/15.8g/8.0g/15.2g/1.9g	228Kcal/13.8g/11.0g/20.0g/3.5g	203Kcal/7.9g/8.5g/24.9g/3.0g	188Kcal/10.0g/11.1g/13.3g/2.1g
				

日付 曜日	12月13日 (土)	12月14日 (日)	12月15日 (月)
	キャロットライス 鶏肉ときのこのブラウンシチュー キャベツのごま和え	赤魚粕漬焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ みそ汁	たっぷり野菜のプルコギ風 野菜コロッケ 春菊の中華和え 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	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
	215Kcal/10.6g/9.7g/22.0g/3.0g	217Kcal/12.8g/9.8g/18.9g/2.1g	287Kcal/8.2g/17.6g/25.0g/4.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません