

12/2～12/8 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2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)
朝食	はんぺんの白だし煮 人参しりしり 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	ソーセージステーキ 牛肉入りれんこん うの花サラダ みそ汁	厚焼き玉子 里芋の煮物 ごま納豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根としば漬和え 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
	120Kcal/7.0g/4.2g/15.3g/2.1g	197Kcal/7.4g/10.6g/17.9g/2.0g	178Kcal/10.5g/7.2g/19.6g/1.8g	82Kcal/3.7g/3.4g/9.8g/1.5g

日付 曜日	12月6日 (土)	12月7日 (日)	12月8日 (月)
	肉団子のチーズカレー煮 おくらとひじきの和え物 味付湯葉 みそ汁	アジ西京焼き 春菊の山椒風味 うぐいす豆 みそ汁	エビ団子の煮物 ほうれん草ツナ煮 なます 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
	153Kcal/10.8g/6.3g/14.6g/2.5g	103Kcal/6.5g/1.4g/17.3g/1.5g	104Kcal/5.4g/2.8g/14.7g/2.2g



※お米の栄養価は含まれておりません

12/2～12/8 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2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)
昼食	さわらハープ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ オニオンスープ	ミニ発芽玄米ご飯 たぬきうどん 仙台麩と野菜の煮物 フルーツ(洋なし缶)	メンチカツ 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のナムル みそ汁	豚肉ときくらげの玉子炒め チヂミ とろろ 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
	294Kcal/11.5g/15.9g/25.8g/2.1g	237Kcal/4.9g/4.0g/45.3g/2.6g	331Kcal/12.2g/21.1g/23.5g/2.8g	225Kcal/10.1g/10.2g/25.3g/2.3g
				

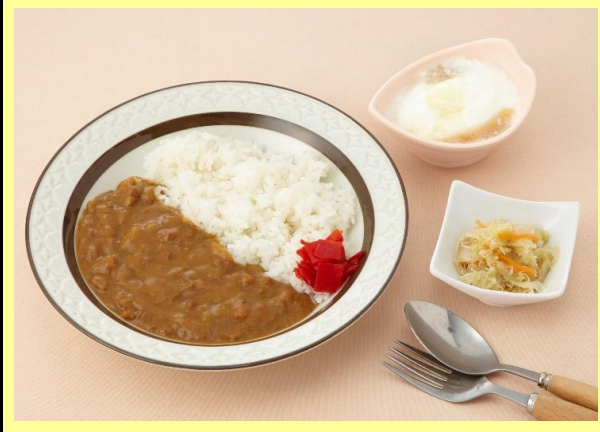
日付 曜日	12月6日 (土)	12月7日 (日)	12月8日 (月)
	さば味噌煮 じゃが芋の葱塩バター れんこんマリネ すまし汁	ピーマンの肉詰め 紅あずま甘露煮 菜の花の胡麻よごし みそ汁	鱈の衣揚げ～銀あん～ かぶのクリーム煮 ゴーヤ浅漬け風 かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	248Kcal/11.3g/12.0g/26.2g/1.9g	182Kcal/10.5g/5.1g/26.0g/1.9g	242Kcal/9.9g/15.7g/17.6g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

12/2～12/8 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	肉みそ野菜 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 すまし汁	シルバー照り焼き 三角信田煮 小松菜のお浸し みそ汁	チキンカレー ザワークラウト風 豆乳味噌スープ はちみつヨーグルト	白身魚南蛮漬け ペンネアラビアータ なすの金山寺みそ添え 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
	268Kcal/14.4g/14.3g/20.7g/2.8g	217Kcal/16.6g/8.6g/18.3g/1.9g	281Kcal/10.4g/14.5g/29.8g/3.5g	201Kcal/10.4g/6.5g/24.5g/1.7g
				

日付	12月6日	12月7日	12月8日
曜日	(土)	(日)	(月)
	きんぴらご飯 おでん いちごゼリー(あまおう)	即席！豆腐と甘辛豚の丼ぶり キャベツと油揚げの煮物 ベジタブルスープ マンゴープリン	鶏肉とじゃが芋の山椒煮 焼き餃子 いんげんと木耳の炒め煮 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
	232Kcal/13.5g/8.7g/26.6g/3.4g	219Kcal/9.2g/9.3g/24.7g/2.7g	311Kcal/17.3g/13.8g/29.1g/2.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません