



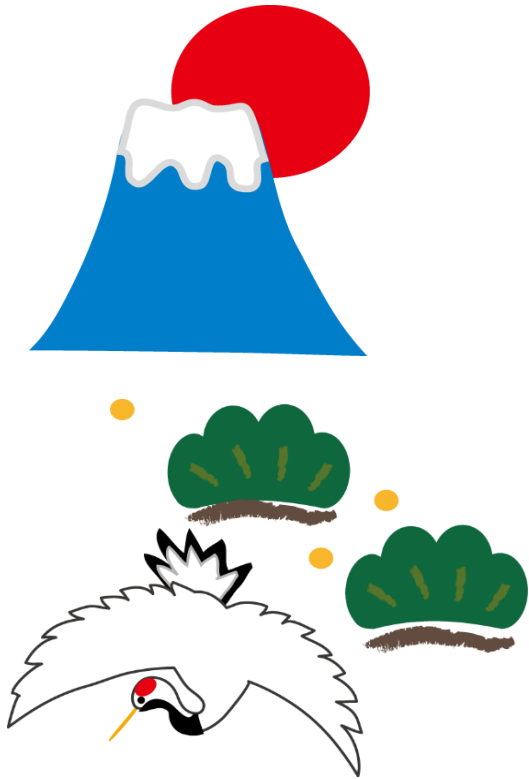


1/20～1/26 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)
朝食	玉子あんかけご飯 菜の花ちらし 三色豆 みそ汁	チキンナゲット ふき土佐煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	しゅうまい ブロッコリーのくたくた風 味付湯葉 みそ汁	アオサしんじょの餡かけ ごぼうの旨煮 菜の花ピーナッツ和え みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	137Kcal/7.1g/1.5g/26.0g/2.4g	120Kcal/6.5g/5.3g/12.4g/2.0g	122Kcal/7.9g/4.7g/11.7g/1.6g	101Kcal/6.1g/3.3g/13.0g/1.9g
				





日付 曜日	1月24日 (土)	1月25日 (日)	1月26日 (月)
	ソーセージステーキ ひじき煮 きゅうりのゆず味噌がけ みそ汁	ロールキャベツ～トマトソース～ 高野の含め煮 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	厚焼玉子 もやしの和え物 金時豆 みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	128Kcal/7.5g/6.6g/10.3g/1.5g	87Kcal/5.4g/1.9g/12.6g/1.9g	163Kcal/7.9g/4.1g/24.9g/1.6g
			






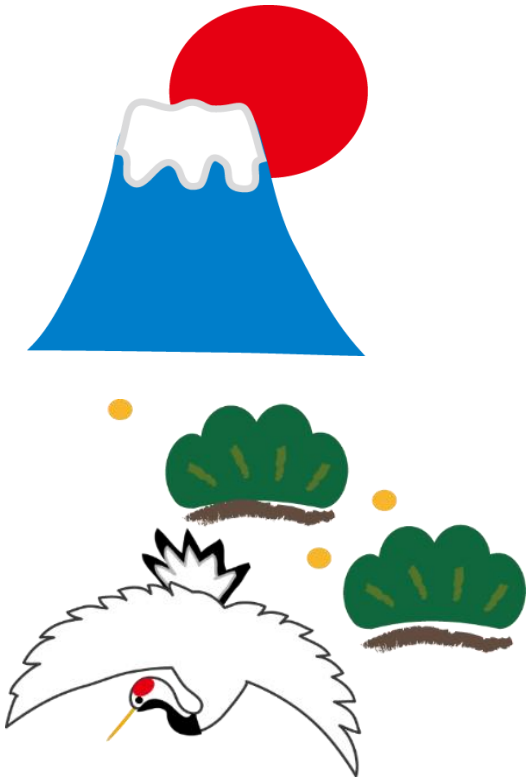
※お米の栄養価は含まれておりません

1/20～1/26 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)
昼食	マトウダイバターソテー 豚肉とキャベツのうま煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 切昆布大豆 大根サラダ 中華スープ	ジャーマンポテトライス(カレーソース) マカロニサラダ みそ汁 フルーツ(みかん)	根菜入り肉団子 野菜入り春雨煮 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	182Kcal/17.6g/5.5g/14.5g/1.8g	242Kcal/15.8g/10.2g/21.9g/2.8g	283Kcal/8.6g/14.1g/33.9g/4.1g	236Kcal/10.4g/9.8g/26.9g/3.2g
				





日付 曜日	1月24日 (土)	1月25日 (日)	1月26日 (月)
	えびチリ 絹ごし揚げ煮 ピーマンナムル みそ汁	牛肉とかぶの煮物 野菜天ぷら ツナマヨサラダ みそ汁	サンマ塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め カリフラワーおかか和え 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	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
	291Kcal/14.3g/16.4g/23.4g/3.2g	363Kcal/15.8g/24.3g/26.1g/2.3g	220Kcal/12.1g/13.8g/9.9g/2.0g
			



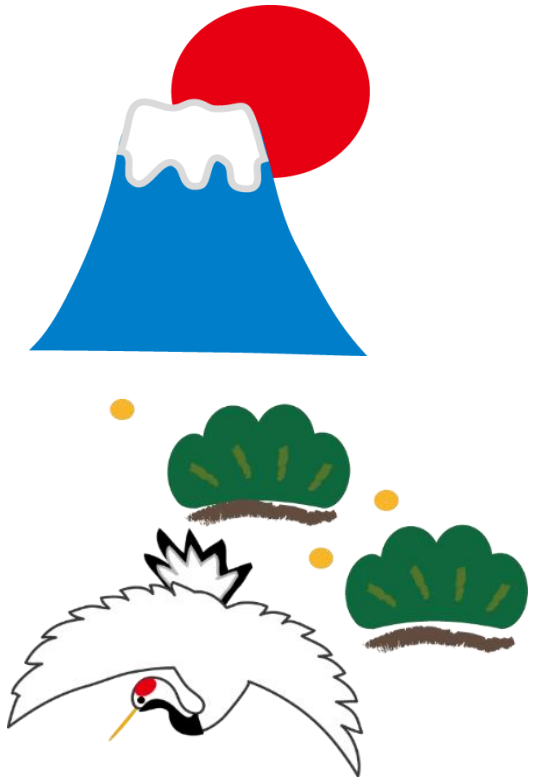
※お米の栄養価は含まれておりません

1/20～1/26 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)
夕食	ごまドレの旨味茶飯(ミニ) とんこつ風うどん 野菜コロッケ フルーツ(パイン缶)	イワシ山椒煮 かぶのごま油炒め さつま芋のサラダ みそ汁	たまごかけ風ご飯 照りマヨチキン 卵の花炒り煮 キャベツの青じそサラダ みそ汁	発芽玄米ご飯 白身フライ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 梅だれ奴 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	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
	362Kcal/9.6g/14.7g/48.2g/3.9g	255Kcal/13.0g/8.8g/30.3g/1.9g	244Kcal/13.7g/12.7g/20.4g/2.8g	299Kcal/17.2g/12.6g/29.9g/2.7g
				

日付 曜日	1月24日 (土)	1月25日 (日)	1月26日 (月)
	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー スープ 白桃ゼリー	韓国春雨と玉子の炒め物 じゃがもろこし チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	豆腐ハンバーグ 鶏肉と大根の中華煮 おくらとひじきの和え物 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
	254Kcal/13.4g/10.0g/27.0g/3.1g	230Kcal/12.7g/10.7g/21.7g/3.4g	220Kcal/11.6g/12.8g/15.5g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません