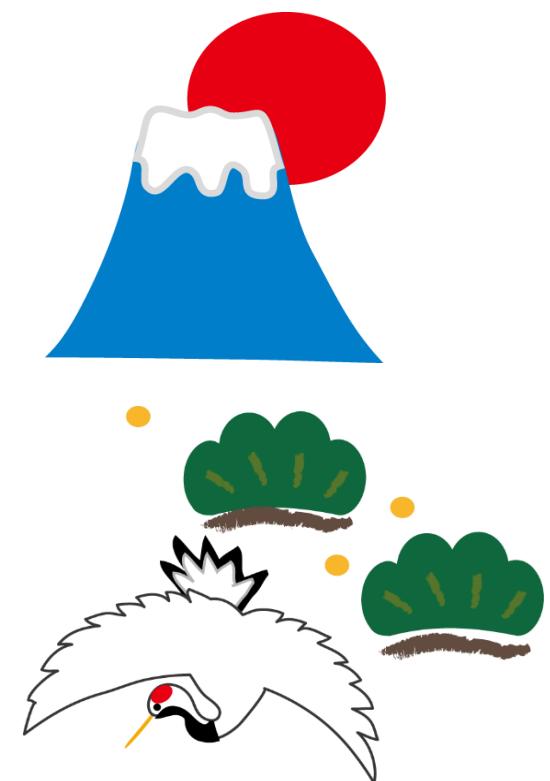


1/20～1/26 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

| 日付 | 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 137Kcal/7.1g/1.5g/26.0g/2.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.5g/5.3g/12.4g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/7.9g/4.7g/11.7g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/6.1g/3.3g/13.0g/1.9g |
| | | | | |

| 日付 | 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 128Kcal/7.5g/6.6g/10.3g/1.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 87Kcal/5.4g/1.9g/12.6g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/7.9g/4.1g/24.9g/1.6g |
| | | | |



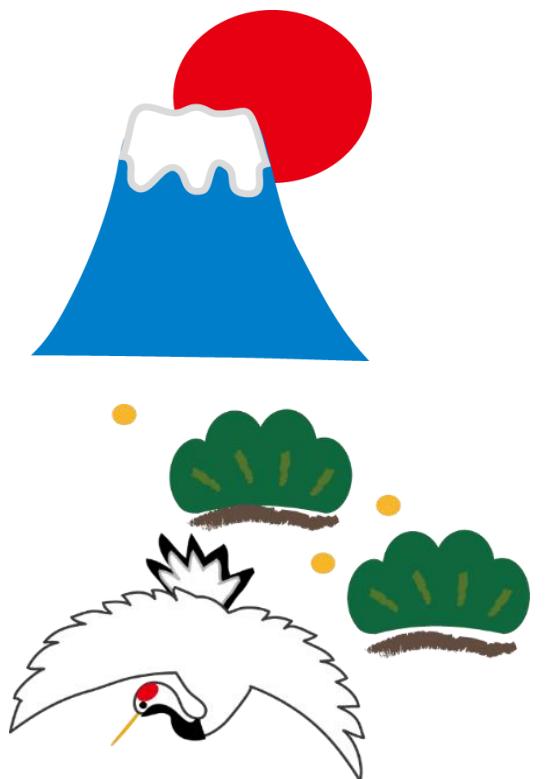
※お米の栄養価は含まれておりません

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 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (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 | ジャーマンホーテライス(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 182Kcal/17.6g/5.5g/14.5g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/15.8g/10.2g/21.9g/2.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/8.6g/14.1g/33.9g/4.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/10.4g/9.8g/26.9g/3.2g |
| |  |  |  |  |

| 日付 | 1月24日 | 1月25日 | 1月26日 |
|-----|---|--|---|
| 曜日 | (土) | (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 291Kcal/14.3g/16.4g/23.4g/3.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 363Kcal/15.8g/24.3g/26.1g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/12.1g/13.8g/9.9g/2.0g |
| |  |  |  |



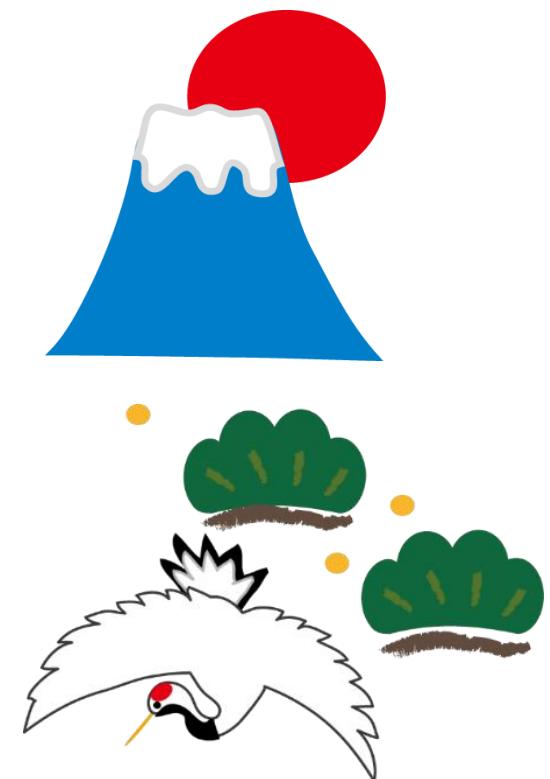
※お米の栄養価は含まれておりません

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 | 1月20日 (火) | 1月21日 (水) | 1月22日 (木) | 1月23日 (金) |
|-----|--|--|---|---|
| 曜日 | 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 362Kcal/9.6g/14.7g/48.2g/3.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/13.0g/8.8g/30.3g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/13.7g/12.7g/20.4g/2.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/17.2g/12.6g/29.9g/2.7g |
| | | | | |

| 日付 | 1月24日 (土) | 1月25日 (日) | 1月26日 (月) |
|-----|---|---|---|
| 曜日 | 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 254Kcal/13.4g/10.0g/27.0g/3.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/12.7g/10.7g/21.7g/3.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 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