
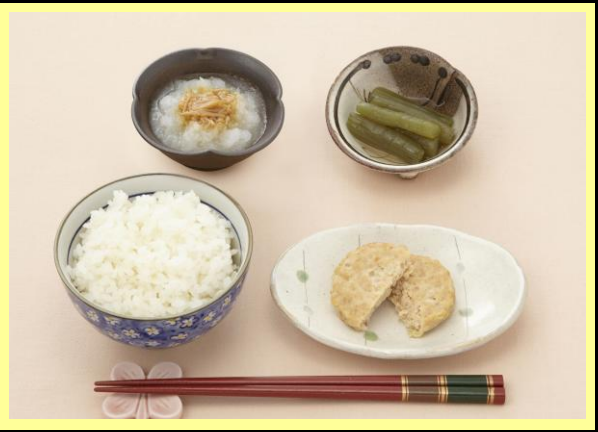




1/2～1/5 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社





日付 曜日	1月2日 (金)	1月3日 (土)	1月4日 (日)	1月5日 (月)
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ わかめとかにかまの柔らか煮 キャベツの山椒風味 みそ汁	鮭寄せ ふきの煮物 なめ茸おろし みそ汁	厚焼玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 白菜の浅漬け風 みそ汁	ポイルウインナー 筍の金平 紫花豆 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	82Kcal/5.5g/3.1g/9.5g/2.4g	130Kcal/5.6g/6.1g/14.6g/1.9g	140Kcal/6.6g/4.5g/18.8g/2.2g	156Kcal/7.5g/7.5g/15.6g/1.5g
				



※お米の栄養価は含まれておりません

1/2～1/5 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2日 (金)	1月3日 (土)	1月4日 (日)	1月5日 (月)
昼食	鯖としめじの混ぜご飯 三角信田煮 なすと高菜漬け みそ汁	チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー カリフラワーおかか和え 中華スープ	イワシ梅醤油煮 高野豆腐煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	ハンバーグ 野菜のちゃんぽん風煮 やみつきほうれん草 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
	203Kcal/14.2g/9.9g/17.0g/2.1g	279Kcal/9.4g/16.0g/26.6g/2.4g	153Kcal/12.5g/5.3g/12.9g/2.3g	188Kcal/12.3g/8.1g/18.6g/3.1g
				






※お米の栄養価は含まれておりません



1/2～1/5 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2日 (金)	1月3日 (土)	1月4日 (日)	1月5日 (月)
夕食	コンビオムレツ チンゲン菜とペンネのツナ和え ゴーヤ浅漬け風 みそ汁	豚肉と野菜のチリケチャップ炒め 紅あずま甘露煮 さっぱりきゅうり みそ汁	焼肉チャーハン イカすり身カツ 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	さわら西京焼き 里芋の小エビあんかけ スパゲティサラダ お吸い物
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
	209Kcal/10.5g/6.5g/29.7g/3.0g	229Kcal/11.0g/9.2g/27.7g/1.8g	263Kcal/10.2g/14.7g/21.2g/2.6g	284Kcal/17.2g/13.6g/23.3g/4.1g
				



※お米の栄養価は含まれておりません