

1/14～1/19 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	ボイルワインナー おくらの胡麻和え 白福豆 みそ汁	チキンピカタ 切干大根煮 春雨中華サラダ みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 牛肉入りれんこん あおさ納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/8.3g/6.3g/16.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/7.7g/7.8g/18.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/6.1g/6.4g/18.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/8.5g/7.1g/14.1g/1.7g
				

日付	1月18日	1月19日
曜日	(日)	(月)
	千草玉子焼き キャベツと油揚げの煮物 もずく みそ汁	彩り野菜白揚げ ごぼうと人参のひき肉炒め なめこおろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/5.9g/3.2g/17.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/7.0g/5.1g/13.6g/1.8g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

1/14～1/19 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)
曜日	ホッケ塩焼き リボンペンネアラビアータ ポテトサラダ みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛炒め かき揚げ 野菜の甘酢和え みそ汁	かに玉甘酢あんかけ マーボーナス ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	地鶏釜めしご飯 おでん あずきヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/13.6g/8.7g/22.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/11.5g/18.9g/25.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/7.5g/7.7g/19.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/18.0g/11.0g/28.9g/3.8g
				

日付	1月18日 (日)	1月19日 (月)
曜日	五穀ご飯 サバ照焼き 里芋の煮物 カリフラワー・フレンチサラダ みそ汁	鶏肉ともやしのスタミナ風 ふんわり野菜豆腐寄せ チンゲン菜のカニカマ和え 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 222Kcal/14.5g/12.1g/19.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/13.7g/12.0g/12.7g/2.6g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

1/14～1/19 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ みそ汁 いちごゼリー(あまおう)	アジバター醤油焼き きんぴらごぼう 春菊信田和え みそ汁	鶏の味噌煮込み ほうれん草ツナ煮 かぶの梅和え すまし汁	中華うま煮 えび入りピーフン ワカメとオクラの酢の物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 377Kcal/9.2g/21.8g/36.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/12.3g/7.9g/13.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/13.6g/8.3g/23.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/6.3g/12.3g/17.8g/3.1g
				

日付	1月18日	1月19日
曜日	(日)	(月)
	チリコンカンライス あらびきチキンステイック いんげんの胡麻よごし オニオンスープ	さわらハーブ衣焼き 鶏肉と若布の煮浸し モロヘイヤの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/13.5g/14.7g/23.2g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/15.5g/15.3g/18.3g/2.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません