





2/3～2/9 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)
朝食	コーンピースオムレツ ビーフンと野菜の炒め煮風 なめこおろし みそ汁	野菜のつくね巻き 麩の卵仕立て もずく みそ汁	いわし入りハンバーグ ふきの酢みそ和え 味付湯葉 みそ汁	野菜丸天 なす生姜風味煮 ゆかり納豆 みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	95Kcal/4.4g/2.3g/16.0g/1.7g	142Kcal/9.3g/3.8g/17.5g/2.1g	134Kcal/8.2g/4.0g/16.6g/1.7g	121Kcal/8.8g/4.0g/14.2g/2.1g
				


日付 曜日	2月7日 (土)	2月8日 (日)	2月9日 (月)
	スクランブルエッグ 千切り野菜の煮物 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	鮭寄せ 高野豆腐煮 野菜の甘酢和え みそ汁	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 三色豆 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
	145Kcal/6.7g/6.8g/15.3g/2.0g	171Kcal/9.9g/8.1g/15.1g/1.7g	145Kcal/8.5g/5.2g/17.2g/1.4g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

2/3～2/9 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)
昼食	かぶとお揚げの節分ご飯 ミニ十勝風豚皿 人参の子和え いわしつみれ汁	牛肉と野菜の中華炒め イカすり身カツ おぐらの胡麻和え みそ汁	スケソウダラグリル ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ みそ汁	ミニわかめご飯 山椒香る和風きのこあんかけ蕎麦 鶏レバーのたれがらめ フルーツ(キウイフルーツ)
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
	216Kcal/9.4g/14.5g/11.8g/2.4g	280Kcal/9.9g/18.1g/19.2g/1.9g	216Kcal/15.8g/10.9g/16.9g/1.9g	235Kcal/12.3g/1.7g/44.7g/3.7g
				





日付 曜日	2月7日 (土)	2月8日 (日)	2月9日 (月)
	チキンカツ デミグラス風 ペンのソテー風 大根葉油揚げ みそ汁	うに風味かけご飯 赤魚味噌幽庵焼き 春雨と豚肉の炒め煮 かぼちゃサラダ すまし汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き かぶと竹輪の含め煮 わかめスープ フルーツ(黄桃缶)
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
	361Kcal/15.6g/18.1g/33.9g/2.9g	262Kcal/11.6g/14.1g/21.1g/1.6g	201Kcal/9.8g/7.8g/21.7g/4.0g
			






※お米の栄養価は含まれておりません

2/3～2/9 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)
夕食	鶏肉の照りがらめ じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	発芽玄米ご飯 サバ土佐煮 筍と椎茸の当座煮 春菊の中華和え 水餃子スープ	ほうれん草の洋風ライス パンプキンクリームチャウダー カリフラワーフレンチサラダ	ポークソテー味噌味 ゼンマイの煮物 ゴーヤ浅漬け風 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
	197Kcal/13.1g/7.4g/20.6g/2.1g	248Kcal/16.0g/12.6g/22.6g/2.7g	201Kcal/6.4g/11.6g/19.4g/2.7g	195Kcal/11.6g/10.6g/13.1g/2.3g
				

日付 曜日	2月7日 (土)	2月8日 (日)	2月9日 (月)
	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁	コーンの炊き込みご飯 肉団子のスープカレー インゲンの錦糸和え	白身魚のフリッター～シーザー～ 里芋の小エビあんかけ 高菜のせ変わり奴 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
	219Kcal/14.1g/5.7g/29.6g/1.9g	136Kcal/7.1g/3.7g/19.7g/3.4g	304Kcal/14.8g/15.6g/28.0g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません