









2/17～2/24 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17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)
朝食	はんぺんの白だし煮 人参しりしり 梅キャベツ みそ汁	ソーセージステーキ 牛肉入りれんこん 切干大根しば漬和え みそ汁	厚焼き玉子 里芋の煮物 ごま納豆 みそ汁	香味しゅうまい ペンネアラビアータ 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
	111Kcal/5.5g/3.8g/14.8g/2.4g	126Kcal/6.4g/5.6g/12.5g/1.9g	175Kcal/10.6g/7.2g/19.1g/1.7g	160Kcal/6.6g/5.9g/20.9g/1.5g
				

日付 曜日	2月21日 (土)	2月22日 (日)	2月23日 (月)	2月24日 (火)
	肉団子のチーズカレー煮 いんげんと木耳の炒め煮 味付湯葉 みそ汁	アジ西京焼き 小松菜と人参の辛子和え うぐいす豆 みそ汁	エビ団子の煮物 ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ みそ汁	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風 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
	166Kcal/11.2g/7.2g/15.3g/2.2g	107Kcal/6.1g/1.2g/18.6g/1.5g	152Kcal/6.1g/6.8g/17.9g/1.9g	106Kcal/4.7g/5.8g/9.7g/2.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

2/17～2/24 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17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)
昼食	さわらハープ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ オニオンスープ	ミニ発芽玄米ご飯 たぬきうどん 仙台麩と野菜の煮物 フルーツ(洋なし缶)	メンチカツ 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のナムル みそ汁	さば味噌煮 枝豆のふわふわ豆腐 もやしの和え物 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
	290Kcal/11.0g/15.8g/25.1g/2.0g	237Kcal/4.9g/4.0g/45.3g/2.6g	331Kcal/12.2g/21.1g/23.5g/2.8g	173Kcal/11.5g/9.9g/12.3g/1.9g

日付 曜日	2月21日 (土)	2月22日 (日)	2月23日 (月)	2月24日 (火)
	鶏と大根の塩こうじ炒め煮 きんぴらごぼう とろろ みそ汁	菜の花と小エビのご飯 豆腐の豚肉甘辛煮のせ 紅あずま甘露煮 かき玉汁 いちごゼリー	鱈の衣揚げ～銀あん～ かぶのクリーム煮 春菊のだし和え(のり佃) みそ汁	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーのコンビーフ風味 コーンスープ りんごゼリー
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
	279Kcal/13.1g/14.3g/24.4g/2.8g	214Kcal/10.0g/6.0g/30.8g/1.9g	259Kcal/11.4g/16.8g/17.8g/2.0g	257Kcal/7.0g/10.7g/33.9g/3.7g

※お米の栄養価は含まれておりません

2/17～2/24 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17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)
夕食	肉みそ野菜 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 すまし汁	シルバー照り焼き 三角信田煮 小松菜のお浸し みそ汁	チキンカレー ザワークラウト風 豆乳味噌スープ はちみつヨーグルト	豚肉ときくらげの玉子炒め チヂミ れんこんマリネ 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
	268Kcal/14.4g/14.3g/20.7g/2.8g	217Kcal/16.6g/8.6g/18.3g/1.9g	281Kcal/10.4g/14.5g/29.8g/3.5g	253Kcal/9.5g/13.0g/26.4g/2.2g

日付 曜日	2月21日 (土)	2月22日 (日)	2月23日 (月)	2月24日 (火)
	白身魚南蛮漬け ふきと豚肉の味噌煮 おくらとひじきの和え物 椀子ソーメン	ピーマンの肉詰め キャベツと油揚げの煮物 なすの花けずり添え みそ汁	鶏肉とじゃが芋の山椒煮 焼き餃子 なます みそ汁	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ 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
	197Kcal/11.8g/6.0g/23.0g/2.3g	151Kcal/10.9g/5.3g/16.7g/2.2g	307Kcal/16.4g/12.8g/30.2g/3.2g	191Kcal/16.3g/7.5g/15.3g/1.9g

※お米の栄養価は含まれておりません