

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 | 2月17日 (火) | 2月18日 (水) | 2月19日 (木) | 2月20日 (金) |
|-----|---|---|--|---|
| 曜日 | 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 111Kcal/5.5g/3.8g/14.8g/2.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/6.4g/5.6g/12.5g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/10.6g/7.2g/19.1g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/6.6g/5.9g/20.9g/1.5g |
| | | | | |

| 日付 | 2月21日 (土) | 2月22日 (日) | 2月23日 (月) | 2月24日 (火) |
|-----|--|---|---|--|
| 曜日 | 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 166Kcal/11.2g/7.2g/15.3g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/6.1g/1.2g/18.6g/1.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/6.1g/6.8g/17.9g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 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

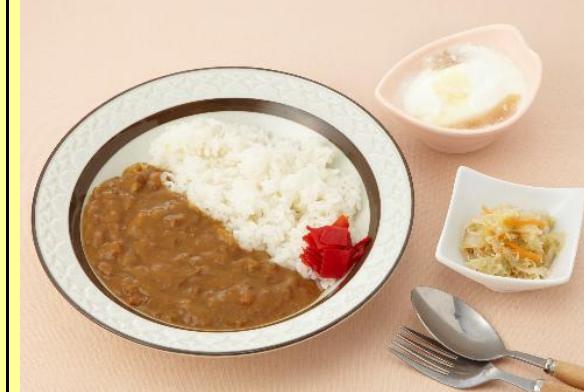
| 日付 | 2月17日 (火) | 2月18日 (水) | 2月19日 (木) | 2月20日 (金) |
|-----|---|---|---|--|
| 曜日 | さわらハーブ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ オニオンスープ | ミニ発芽玄米ご飯 たぬきうどん 仙台麩と野菜の煮物 フルーツ(洋なし缶) | メンチカツ 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のナムル みそ汁 | さば味噌煮 枝豆のふわふわ豆腐 もやしの和え物 すまし汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/11.0g/15.8g/25.1g/2.0g | kcal/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

| 日付 | 2月21日 (土) | 2月22日 (日) | 2月23日 (月) | 2月24日 (火) |
|-----|---|--|---|--|
| 曜日 | 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 | 鰯の衣揚げ～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 279Kcal/13.1g/14.3g/24.4g/2.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/10.0g/6.0g/30.8g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/11.4g/16.8g/17.8g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 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 | 2月17日 (火) | 2月18日 (水) | 2月19日 (木) | 2月20日 (金) |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日 | 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 268Kcal/14.4g/14.3g/20.7g/2.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/16.6g/8.6g/18.3g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/10.4g/14.5g/29.8g/3.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/9.5g/13.0g/26.4g/2.2g |
| |  |  |  |  |

| 日付 | 2月21日 (土) | 2月22日 (日) | 2月23日 (月) | 2月24日 (火) |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日 | 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 197Kcal/11.8g/6.0g/23.0g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/10.9g/5.3g/16.7g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307Kcal/16.4g/12.8g/30.2g/3.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 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