








1/27～2/2 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27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)
朝食	ポイルウインナー クリーミーベーコンポテト 人参の甘酢和え みそ汁	かに風味さつまあんかけ ふきの煮物 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	白菜とツナの丼ぶり 筍の金平 うぐいす豆 みそ汁	ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 なすのわさび醤油 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
	174Kcal/6.5g/8.6g/17.1g/1.7g	69Kcal/3.4g/1.1g/11.8g/1.9g	127Kcal/5.2g/2.5g/21.7g/1.5g	110Kcal/6.4g/4.3g/12.3g/1.5g
				





日付 曜日	1月31日 (土)	2月1日 (日)	2月2日 (月)
	赤魚塩焼き インゲンと豚肉の炒め風 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ 白菜の浅漬け風 紫花豆 みそ汁	磯風味白揚げ 野菜の卵和え 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
	138Kcal/8.5g/8.5g/8.0g/1.7g	162Kcal/6.9g/9.1g/14.4g/1.6g	107Kcal/5.4g/4.1g/12.3g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

1/27～2/2 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27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)
昼食	豚肉のオイスター丼 いんげんと木耳の炒め煮 コーンスープ～中華仕立て フルーツ(ネーブル)	ミニ山菜五目ご飯 ぶっかけきしめん ささみフライ フルーツ(バナナ)	五穀ご飯 鶏肉の味噌だれ 春雨の高菜炒め 山菜のさっぱり和え すまし汁	ホッケ煮付け じゃが芋と鶏肉の照り煮 おくらのお浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	260Kcal/8.1g/12.4g/29.0g/3.2g	324Kcal/9.5g/8.4g/52.9g/3.8g	289Kcal/20.5g/14.8g/17.7g/3.0g	180Kcal/15.5g/5.2g/17.3g/2.3g
				





日付 曜日	1月31日 (土)	2月1日 (日)	2月2日 (月)
	オムレツ～ミートソース～ 青菜と竹輪の煮浸し うの花サラダ オニオンスープ	鮭と彩り野菜のバター正油ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	鶏肉とつみれの水炊き風 さつまいもいとこ煮 スパゲティサラダ 中華スープ
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
	217Kcal/8.8g/10.5g/22.7g/3.1g	263Kcal/11.5g/13.8g/23.2g/2.3g	335Kcal/12.8g/16.3g/33.6g/4.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

1/27～2/2 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27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)
夕食	メバル西京焼き 三角信田煮 ごぼうサラダ みそ汁	鶏肉と茄子の黒酢餡 小松菜のお浸し 紅あずま甘露煮 お吸い物	とんかつ キャベツのコンソメ煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	和風牛丼 根菜和風サラダ みそ汁 いちごジャムヨーグルト
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	263Kcal/20.5g/13.1g/16.0g/2.4g	231Kcal/16.0g/7.1g/24.6g/3.0g	307Kcal/12.2g/18.9g/23.0g/3.2g	264Kcal/8.6g/11.2g/32.7g/2.8g
				

日付 曜日	1月31日 (土)	2月1日 (日)	2月2日 (月)
	ぶりみぞれ揚げ ひじき蓮根 菜の花の胡麻よごし みそ汁	チキンクリーム煮 エビフライ キャベツのカレー風味和え みそ汁	さわら味噌煮 根菜のごった煮 からし菜の和え物 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
	263Kcal/12.1g/13.5g/24.2g/2.3g	240Kcal/13.9g/13.3g/16.4g/1.5g	207Kcal/14.5g/10.3g/15.8g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません