

# 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	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)
曜日				
朝食	ボイルウインナー 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	白菜とツナの丂ぶり 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 174Kcal/6.5g/8.6g/17.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 69Kcal/3.4g/1.1g/11.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/5.2g/2.5g/21.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/6.4g/4.3g/12.3g/1.5g

日付	1月31日 (土)	2月1日 (日)	2月2日 (月)	
曜日				
朝食	赤魚塩焼き インゲンと豚肉の炒め風 プ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 138Kcal/8.5g/8.5g/8.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/6.9g/9.1g/14.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 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	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)
曜日	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 260Kcal/8.1g/12.4g/29.0g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324Kcal/9.5g/8.4g/52.9g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/20.5g/14.8g/17.7g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/15.5g/5.2g/17.3g/2.3g
				

日付	1月31日 (土)	2月1日 (日)	2月2日 (月)
曜日	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 スペaghetti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 217Kcal/8.8g/10.5g/22.7g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/11.5g/13.8g/23.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 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	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)
曜日	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 263Kcal/20.5g/13.1g/16.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/16.0g/7.1g/24.6g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307Kcal/12.2g/18.9g/23.0g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/8.6g/11.2g/32.7g/2.8g
				

日付	1月31日 (土)	2月1日 (日)	2月2日 (月)
曜日	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 263Kcal/12.1g/13.5g/24.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/13.9g/13.3g/16.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 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