





2/25～3/2 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25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)
朝食	彩り野菜白揚げ ツナおろし 山菜のさっぱり和え みそ汁	チキンナゲット ふきの煮物 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 切干大根煮 金時豆 みそ汁	コーンピースオムレツ えび入りピーマン 大根葉油揚げ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/6.3g/3.0g/11.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/5.6g/4.3g/12.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/5.7g/4.5g/21.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/4.5g/3.4g/16.5g/1.7g
				

日付 曜日	3月1日 (日)	3月2日 (月)
朝食	しゅうまい 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ 豚肉とキャベツのうま煮 もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/5.7g/5.0g/20.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/6.1g/6.7g/10.8g/1.7g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

2/25～3/2 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25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)
昼食	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 やみつきほうれん草 みそ汁	ミニおかかチーズご飯 チリコンカンミートパスタ インゲンと豚肉の炒め風 菜の花の胡麻よごし オニオンスープ	春雨と野菜のスープ煮(タイピーエン) ブロッコリーのくたくた風 からし菜の和え物 みそ汁	白身フライ～ローストオニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め 冷奴又は温奴 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/15.4g/12.5g/7.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 385Kcal/16.1g/11.5g/55.5g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/11.7g/8.7g/14.6g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/15.1g/14.4g/24.5g/2.7g





日付 曜日	3月1日 (日)	3月2日 (月)
昼食	鶏チリ丼 さつま揚げと大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ニシン照り煮 かぶのごま油炒め ぜんまいともやしのナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/17.9g/5.9g/27.5g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/12.1g/11.0g/15.1g/1.9g





※お米の栄養価は含まれておりません

2/25～3/2 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25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)
夕食	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 ブロッコリーのシーザーサラダ 鶏だんご汁	甘酢かにたま あさりとキャベツのだし煮 ポテトサラダ みそ汁	豆腐ハンバーグ 小松菜とウインナーのソテー おくらのお浸し みそ汁	キャロットライス 鶏肉ときのこのブラウンシチュー キャベツのごま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/11.2g/14.3g/24.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/9.5g/9.6g/25.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/9.9g/11.1g/13.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/10.6g/9.7g/22.0g/3.0g
				

日付 曜日	3月1日 (日)	3月2日 (月)
夕食	赤魚粕漬焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ みそ汁	豚肉の葱塩ソース 野菜コロッケ 春菊の中華和え 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/12.8g/9.8g/18.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/12.9g/13.8g/21.6g/4.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません