

2/10～2/16 朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ミートボール ワカメとかにかのやわらか煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	千草玉子焼き れんこん金平 菜の花ちらし みそ汁	蒸し鶏サラダ おからと竹輪の炒り煮 しろ菜の白だし煮 みそ汁	ボイルウインナー ふき土佐煮 春雨中華サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/8.3g/6.4g/13.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/6.0g/3.2g/16.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/9.4g/5.7g/9.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/6.1g/7.8g/12.9g/3.3g

日付	2月14日	2月15日	2月16日
曜日	(土)	(日)	(月)
	あじさんが焼き 里芋の鶏そぼろあん 小松菜のかにかま和え みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ きゅうりのゆず塩風味 白福豆 みそ汁	目玉焼き いんげんの胡麻よごし 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/8.9g/4.4g/16.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/5.2g/3.6g/15.8g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/4.8g/1.5g/13.1g/1.4g

※お米の栄養価は含まれておりません



2/10～2/16 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)
曜日	ぶり照り揚げ ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスター風味 みそ汁	ゆず香冬のちらし寿司 鶏むねの唐揚げ チンゲン菜のピーナッツ和え 具だくさん汁	ミニ角煮混ぜごはん 味噌バターコーンらーめん ピーマンナムル フルーツミックス	さば塩焼き 豆乳がんも煮 モロヘイヤの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/12.6g/14.1g/29.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/9.0g/3.9g/22.0g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 377Kcal/11.1g/14.1g/51.5g/5.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/15.5g/13.0g/10.7g/2.2g
				

日付	2月14日 (土)	2月15日 (日)	2月16日 (月)
曜日	コンソメライス 鶏肉と野菜のブイヤベース風 大根サラダ 蒸焼きエクレア	ニシンごま味噌煮 水餃子のスープ煮 ワカメとオクラの酢の物 すまし汁	かき揚げのだし茶漬け 豚大根 冷奴又は温奴 フルーツ(りんご)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/8.9g/10.6g/21.6g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/12.1g/7.6g/17.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/9.4g/10.4g/31.0g/3.1g
			

※お米の栄養価は含まれておりません



2/10～2/16 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)
曜日	夕食			
五穀ご飯 チキンのコンソメ風味 カリフラワーのクリーム煮 マカロニサラダ みそ汁	厚揚と豚肉のとろみ炒め ふろふき大根 カリフラワーおかか和え すまじけ	たまごかけ風ご飯 さわら西京焼き ひじきの彩り煮 タルタルサラダ みそ汁	中華風バーグ 甘辛鶏ごぼう 春菊信田和え みそ汁	
kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/13.9g/15.9g/21.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/11.4g/8.8g/19.9g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/15.5g/17.4g/9.9g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/14.1g/8.8g/21.9g/2.6g	
				

日付	2月14日 (土)		2月15日 (日)	
曜日				
海老チャーハン チキンピカタ さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え 中華スープ	牛焼肉風 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁		
kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/14.1g/9.7g/14.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/10.4g/12.2g/27.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/11.7g/6.7g/25.0g/2.1g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません

