





# 12/16～12/22 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)
朝食	青菜のおかゆ風 野菜の卵和え イタリアンサラダ つみれ汁	ミニハンバーグ さつまいもいとこ煮 チンゲン菜のかにかま和え みそ汁	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 なめこおろし みそ汁	磯風味白揚げ 野菜入り春雨煮 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 141Kcal/6.2g/4.5g/19.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/6.3g/3.4g/21.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/8.5g/4.9g/17.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 76Kcal/4.2g/1.5g/13.0g/1.7g
				

日付 曜日	12月20日 (土)	12月21日 (日)	12月22日 (月)
朝食	蒸し鶏サラダ ジャーマンポテト ほうれん草のゆかり風味 お吸い物	カニ風味さつま揚げ 小松菜のお浸し 三色豆 みそ汁	赤魚塩焼き オクラの胡麻和え 人参の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/7.4g/4.2g/10.3g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/8.1g/2.5g/18.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 90Kcal/6.3g/3.0g/10.5g/1.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# 12/16～12/22 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	季節のミニ菜めし なめ茸と豆乳あんの汁なし麺 あらびきチキンスティック フルーツ(白桃缶)	発芽玄米ご飯 さわら味噌煮 ひじき煮 ほうれん草の胡麻浸し すまし汁	クリーミーコロッケ 菜の花の甘辛煮 かぶの梅和え 中華スープ	ぶりみぞれ揚げ 白菜の煮びたし ごぼうサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	291Kcal/12.1g/4.5g/50.3g/3.4g	195Kcal/13.6g/7.5g/20.4g/1.6g	217Kcal/8.1g/9.2g/26.0g/2.5g	314Kcal/13.2g/20.3g/20.9g/2.7g





日付	12月20日	12月21日	12月22日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	肉団子和風うま煮 野菜入り炒り豆腐 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 みそ汁	豚肉の生姜風味 白菜の中華風ミルク煮 ふきの酢みそ和え すまし汁	鶏肉の味噌だれ 冬至かぼちゃ ブロッコリーのガーリック風味 かき玉汁
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
	259Kcal/10.8g/11.8g/26.9g/2.3g	242Kcal/16.7g/9.2g/21.1g/3.2g	180Kcal/12.6g/5.9g/19.9g/1.8g






※お米の栄養価は含まれておりません

# 12/16～12/22 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)
夕食	アジみりん焼き マーボーナス しろ菜の白だし煮 みそ汁	牛肉とごぼうの柳川風丼 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	黄金カレイ煮付け 絹ごし揚げ煮 きゅうりのツナマヨコーン みそ汁	オムレツ 里芋の坦々煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/17.2g/7.7g/9.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/6.7g/6.7g/33.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/20.4g/10.1g/16.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/9.0g/7.7g/21.9g/2.1g
				

日付 曜日	12月20日 (土)	12月21日 (日)	12月22日 (月)
夕食	えびマヨ キャベツと彩り野菜のソテー インゲンの錦糸和え 菜の花と揚げ玉の変わり汁	アジアン風混ぜご飯 ささみフライ マカロニサラダ わかめスープ	イワシ山椒煮 根菜のごった煮 さつま芋のサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/10.1g/15.5g/19.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331Kcal/8.5g/21.6g/26.3g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/15.8g/12.7g/32.3g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません