









1/6～1/13 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6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)
朝食	はんぺんの白だし煮 なす生姜風味煮 味付湯葉 みそ汁	七草がゆ風 キャベツのごま和え うぐいす豆 みそ汁	コーンピースオムレツ 豚大根 ゆずなめこ春雨 みそ汁	アジ西京焼き れんこん金平 キャベツのカレー風味和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	83Kcal/6.6g/2.1g/11.1g/2.1g	139Kcal/4.8g/2.3g/24.5g/3.2g	137Kcal/5.6g/5.8g/16.4g/1.7g	115Kcal/5.6g/2.9g/17.2g/1.7g
				





日付 曜日	1月10日 (土)	1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)
朝食	香味しゅうまい ひじきの彩り煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	ミートボール 人参しりしり 大根葉油揚げ みそ汁	目玉焼き 冷奴又は温奴 山菜のさっぱり和え みそ汁	あじさんが焼き 仙台麩と野菜の煮物 ふきの酢みそ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	127Kcal/5.2g/4.7g/17.0g/1.7g	129Kcal/6.5g/5.0g/15.4g/1.7g	109Kcal/8.4g/3.1g/12.4g/1.8g	157Kcal/8.7g/5.8g/17.3g/2.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

1/6～1/13 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6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)
昼食	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ みそ汁	肉じゃが 焼き餃子 春菊の中華和え みそ汁	洋風鶏そぼろライス さつま芋と豆のハニーマスタード風味 スープ フルーツ(りんご)	焼きそば からし菜の和え物 中華スープ フルーツミックス
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/11.2g/9.5g/28.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/10.0g/12.5g/33.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/8.8g/10.1g/31.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 413Kcal/9.4g/11.2g/66.9g/5.1g
				





日付 曜日	1月10日 (土)	1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)
昼食	シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	チキンのコンソメ風味 しろ菜の白だし煮 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	春菊とツナの冬ご飯 甘辛鶏ごぼう なすの角煮添え 具だくさん汁	昆布とほんのお抹茶ふりかけご飯 関西風だしたぬきそば 野菜入り炒り玉子 マンゴープリン
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/14.8g/8.2g/19.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/16.7g/10.6g/9.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/12.0g/10.4g/18.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315Kcal/10.5g/8.3g/49.0g/2.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません

1/6～1/13 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6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)
夕食	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 チヂミ きゅうりの青じそ風味 みそ汁	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 ほうれん草の花けずり添え みそ汁	五穀ご飯 擬製豆腐のだし浸し カリフラワーのコンビーフ風味 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	チキンロイヤル 豆乳がんも煮 イタリアンサラダ 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 204Kcal/11.2g/8.7g/19.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/14.4g/18.7g/17.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/7.6g/8.4g/24.4g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/11.0g/9.0g/15.9g/2.0g
				

日付 曜日	1月10日 (土)	1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)
夕食	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 オニオンスープ みかんゼリー	鱈の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	牛肉とインゲンの中華風 大根煮、とろろ昆布のせ キャベツサラダサウザン風 みそ汁	ニシン照り煮 かぼちゃの煮物 ぜんまいともやしのナムル ワンタンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/9.5g/0.7g/44.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/10.3g/18.4g/18.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/10.3g/14.7g/17.2g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/11.3g/8.9g/25.0g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません