

昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	十五穀米 北海道チーズコロッケ おからと竹輪の炒り煮 キャベツのごま和え	ぶり照り揚げ れんこん金平 オクラと湯葉のお浸し	肉味噌やさい ふき土佐煮 さつまいもサラダ	焼きナポリタン チンゲン菜の彩り生姜和え 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 313Kcal/7.2g/18.4g/29.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/11.8g/13.9g/21.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/8.2g/10.6g/23.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 563Kcal/14.6g/21.1g/76.4g/5.0g

日付	2月12日	2月13日	2月14日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	鶏肉の唐揚げ 豆腐のきのこあん さつま揚げとスナップエンドウのピザ和え	ニシンの旨味噌煮 白菜の中華風ミルク煮 マカロニサラダ	鶏肉ときのこのブラウンシチュー ほうれん草ツナ煮 ココアワッフル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/17.5g/8.9g/23.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/14.5g/18.2g/17.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/12.5g/12.0g/29.9g/2.3g



※お米の栄養価は含まれておりません