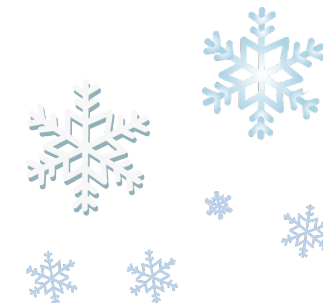


昼食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 黄金カレイ煮付け 野菜入り炒り豆腐 8種素材の彩ごまサラダ	チキンライス～スクランブルエッグ添え～ いんげんと木耳の炒め煮 はちみつヨーグルト	けんちん風そば ちくわ磯辺天 フルーツ（みかん缶）	豚肉と野菜の炒め物 小松菜のかにかま和え 金胡麻どうふ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/12.5g/6.9g/24.3g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/7.7g/10.0g/26.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 442Kcal/16.8g/11.7g/66.8g/7.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/10.6g/12.5g/16.7g/2.4g

日付	2月19日	2月20日	2月21日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	ホッケ塩焼き ペンのソーテー風 かぼちゃサラダ	ピーマンの肉詰め さつま芋と昆布の煮物 菜の花の胡麻よごし	十五穀米 メバル旨煮 白菜の煮びたし オクラの長芋和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/14.1g/11.0g/24.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/10.1g/5.1g/32.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/12.6g/5.2g/17.5g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません