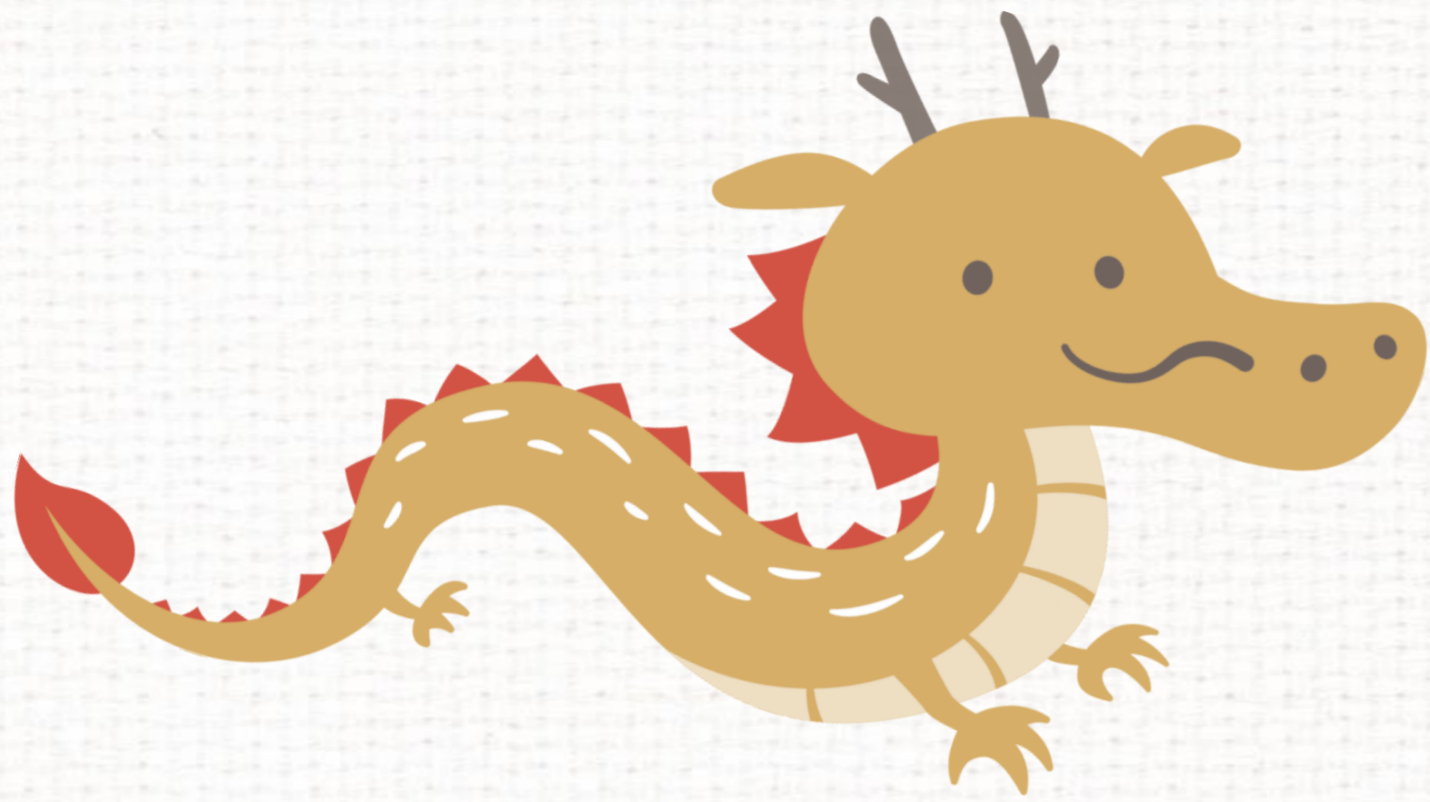


2024年1月 タニタ弁当カレンダー



月 火 水 木 金



478kcal塩分量1.6g

さわらの
幽庵焼き

8
お休み
(成人の日)

9

486kcal塩分量1.93g

鶏肉の
ポン酢がけ

10

424kcal塩分量1.97g

いかの五目炒め

11

514kcal塩分量2.06g

トンテキ

12

525kcal塩分量1.85g

鶏肉とたけのこの
炒め物

15

464kcal塩分量1.88g

チキンの
オリーブオイル焼き

16

531kcal塩分量2.12g

鶏肉の
さっぱり煮

17

480kcal塩分量1.89g

鮭の
カレー醤油焼き

18

410kcal塩分量1.8g

鶏肉の
なめこおろし煮

19

500kcal塩分量1.56g

鯖のおろしあんがけ

22

443kcal塩分量2.03g

鶏肉の
プルーン煮

23

487kcal塩分量2.32g

ささみの中華炒め

24

462kcal塩分量1.72g

オクラとなすの
肉みそ炒め

25

445kcal塩分量1.7g

豆腐ハンバーグ
さっぱりソース

26

522kcal塩分量1.99g

豚肉の香味炒め

29

431kcal塩分量2.1g

鮭の
マヨネーズ焼き

30

465kcal塩分量2.02g

豚肉の
しょうが焼き

31

585kcal塩分量2.21g

鶏肉の
みょうがしそ揚げ



【アレルギー情報】

商品番号	商品名	特定原材料（必須）							特定原材料（その他）
		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	
1月1日									
1月2日									
1月3日									
1月4日									
1月5日	さわらの幽庵焼き			○					大豆、リンゴ、キウイ
1月6日									
1月7日									
1月8日									
1月9日	鶏肉のポン酢がけ	○	○	○					鶏肉、大豆、豚肉、くるみ
1月10日	いかの五目炒め	○	○	○					豚肉、いか、牛肉、鶏肉、大豆、ごま
1月11日	トンテキ		○	○					豚肉、大豆、リンゴ
1月12日	鶏肉とたけのこの炒め物	○		○					鶏肉、大豆、リンゴ、ごま
1月13日									
1月14日									
1月15日	チキンのオリーブオイル焼き	○	○	○					鶏肉、大豆、ごま、りんご、豚肉、牛肉
1月16日	鶏肉と卵のさっぱり煮	○	○	○					鶏肉、大豆、りんご、ごま、牛肉、豚肉
1月17日	鮭のカレー醤油焼き	○	○	○					さけ、大豆、ごま、さば、くるみ
1月18日	鶏肉のなめこおろし煮	○	○	○					鶏肉、大豆、豚肉
1月19日	鯖のおろしあんかけ	○	○	○					さば、大豆、リンゴ
1月20日									
1月21日									
1月22日	鶏もも肉のプルーン煮	○	○	○					鶏肉、大豆、リンゴ、魚介類、ごま、
1月23日	ささみの中華炒め	○	○	○					鶏肉、大豆、豚肉、ごま、リンゴ
1月24日	オクラとなすの肉みそ炒め			○					豚肉、大豆、ごま、リンゴ
1月25日	豆腐ハンバーグさっぱりソース	○		○					鶏肉、大豆、ごま、リンゴ
1月26日	豚肉の香味炒め	○	○	○					豚肉、大豆、ごま、リンゴ、鶏肉
1月27日									
1月28日									
1月29日	鮭のマヨネーズ焼き	○	○	○					鮭、大豆、りんご、豚肉
1月30日	豚肉のしょうが焼き			○					豚肉、大豆、ごま、リンゴ
1月31日	鶏肉のみょうがしそ揚げ	○	○	○					鶏肉、大豆、リンゴ