



# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
おひるごはん							
				ご飯 麻婆豆腐 白菜の磯和え はるさめスープ	赤おにさんライス 野菜のコンソメ煮 キャベツとワカメのナムル風サラダ	ご飯 スケソウタラの煮付け 炒りおから みそ汁 フルーツ(いんご)	
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/15.2/8.1/58.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 439/13.6/15.1/60.2/1.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/12.3/4.5/60.0/1.3	
	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
おひるごはん							
	鉄分強化! ふいかけご飯 黄金カレイの揚げ煮 鶏とかぼちゃのソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 ハンバーグ 和風コールスローサラダ みそ汁	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	ご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)	納豆ごはん 鶏ささみのチーズ焼き にんじゃが炒め すまし汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/17.4/7.1/58.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/12.8/13.0/52.4/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/13.4/8.7/54.7/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 391/18.2/15.2/44.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 421/14.9/11.3/63.1/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 408/19.7/7.4/63.2/1.3	
	2月12日	2月13日	2月14日				
おひるごはん							
	ハヤシライス 大豆サラダ フルーツ(いんご)	鉄分強化! ふいかけご飯 秋鮭の豆乳クリームソース ひじきのサラダ スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯 ●コーン入りハートの玉子焼き 豚肉の野菜炒め みそ汁 フルーツ(いんご)				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/11.9/12.2/58.6/1.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 398/13.6/9.0/63.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/14.3/13.4/52.9/1.3				

※都合により、献立を変更する場合がございます。