



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日	
				3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	
おひるごはん				<p>ご飯 スケノウタラの竜田焼き 豆腐とチンゲン菜のかき卵煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)</p>	<p>●おひなさまいなり寿司 大根のそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 黄金カレイの野菜あんかけ かぼちゃのごまがらめ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>		
	栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/14.1/5.5/59.3/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 421/15.1/14.1/56.2/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/12.4/4.8/65.3/1.1	
おひるごはん	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	
	<p>カレーライス 玉子サラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鶏ささみの唐揚げ はれおしサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけごはん 秋鮭のパン粉焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 煮込みハンバーグ にんじゃが炒め スープ</p>	<p>豚肉の和風スパゲティ かぼちゃのサラダ みるくスープ</p>	<p>鉄分強化! ふいかけごはん 白糸タラの菜種焼き 豆腐の旨煮 すまし汁 フルーツ(いよかん)</p>		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 458/13.0/16.0/62.9/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/16.1/7.8/54.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 441/19.1/13.9/57.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 405/12.4/11.7/59.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/14.7/13.6/45.9/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/15.4/10.4/55.2/1.1		
おひるごはん	3月12日	3月13日	3月14日					
	<p>ご飯 みぞ焼肉 三色和え すまし汁</p>	<p>ご飯 野菜たっぷりメンチカツ 大根とほうれん草のナムル すまし汁</p>	<p>●ホワイトデー☆クリームライス フロッコリーサラダ フルーツ(オレンジ)</p>					
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/13.6/10.6/52.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 464/14.7/17.0/60.0/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 452/14.7/16.6/58.5/1.5					

※都合により、献立を変更する場合がございます。