



3月

# 献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

|        | 月  | 火  | 水  | 木<br>3月15日  | 金<br>3月16日  | 土<br>3月17日   | 日<br>3月18日 |
|--------|--|--|--|---|---|--|------------|
| おひるごはん |  |  |  |   |   |  |            |
|        |  |  |  | 納豆ごはん<br>鶏ささみの甘酢炒め<br>春雨の和風マヨ和え<br>みそ汁                    | ケチャップライス<br>ツナマカロニグラタン<br>もやしとフロッキーのサラダ<br>大豆スープ<br>フルーツ(りんご) | 豚肉の春色丼<br>白菜のおかか和え<br>すまし汁<br>ヨーグルト                |            |
| 栄養価    |  |  |  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>411/18.4/7.8/64.5/1.2         | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>444/12.5/12.7/68.0/1.3            | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>395/15.5/9.7/58.5/1.4  |            |
|        | 3月19日  | 3月20日  | 3月21日  | 3月22日   | 3月23日   | 3月24日  | 3月25日      |
| おひるごはん |  |  | 春分の日   |   |   |  |            |
|        | 鉄分強化！ふいかけごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>わかめとツナの酢の物<br>みそ汁       | ご飯<br>黄金カレイのごまみそ煮<br>さつまいもと豚肉の甘辛炒め<br>すまし汁<br>フルーツ(いよかん) |  | ひじきごはん<br>スケノウタラと野菜の米粉天ぷら<br>白菜のごま和え<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ) | ご飯<br>玉子と小松菜のオイスター炒め<br>お豆腐サラダ<br>みそ汁<br>フルーツ(りんご)            | ハヤシライス<br>さつまいもと大豆のサラダ<br>フルーツ(黄桃缶)                |            |
| 栄養価    | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>382/14.4/11.6/52.0/1.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>373/13.5/6.2/63.6/0.9        |  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>400/12.7/10.0/64.0/1.2        | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>412/14.7/14.0/54.2/1.2            | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>459/13.1/12.5/70.7/1.6 |            |
|        | 3月26日  | 3月27日  | 3月28日  | 3月29日   | 3月30日   | 3月31日  |            |
| おひるごはん |  |  |  |   |   |  |            |
|        | ご飯<br>黄金カレイの煮付け<br>ピーマン炒め<br>みそ汁<br>フルーツ(いよかん)     | 鉄分強化！ふいかけごはん<br>豆腐の和風あんかけ<br>きゅうりとツナのマヨ和え<br>みそ汁         | ご飯<br>カラスカレイの磯辺焼き<br>さつまいもの塩金平<br>みそ汁<br>フルーツ(りんご) | 納豆ごはん<br>鶏ささみの甘酢炒め<br>春雨の和風マヨ和え<br>みそ汁                    | ケチャップライス<br>ツナマカロニグラタン<br>もやしとフロッキーのサラダ<br>大豆スープ<br>フルーツ(りんご) | 豚肉の春色丼<br>白菜のおかか和え<br>すまし汁<br>ヨーグルト                |            |
| 栄養価    | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>362/13.3/4.9/64.5/1.4  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>403/15.3/12.9/54.5/1.3       | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>375/12.9/5.7/66.0/1.0  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>411/18.4/7.8/64.5/1.2         | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>444/12.5/12.7/68.0/1.3            | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>395/15.5/9.7/58.5/1.4  |            |

※都合により、献立を変更する場合がございます。