

# 4月

# 献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん							
栄養価							
	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
おひるごはん	<p>カレーライス ツナマヨ大根サラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 白糸タラのてい焼き 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>チキンライス コーンポテトコロッケ スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 枝豆入り厚き焼玉子 鶏肉と大根のあまから煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけごはん ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのトマトソースかけ 鶏ささみと野菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 446/12.8/15.0/63.1/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 371/16.1/7.6/57.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 464/10.6/14.4/70.6/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 455/16.2/16.5/57.8/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 421/14.0/13.4/58.4/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/14.3/9.0/52.9/1.0	
	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	
おひるごはん	<p>ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 小松菜と玉子のおかか炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>スパゲティナポリタン かぼちゃのあま煮 みるくスープ</p>	<p>●フタさんライス 鶏ささみの米粉から揚げ 具だくさん汁 ヨーグルト</p>	<p>納豆ごはん 肉じゃが 大根とわかめの和風和え みそ汁</p>	<p>ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけごはん 秋鮭とほうれん草のグラタン風 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/13.8/10.1/60.0/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/12.2/10.8/53.3/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/17.8/7.2/57.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 429/18.3/10.4/63.7/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/10.9/11.1/58.4/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/14.7/8.9/63.6/1.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。