



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 9月1日	日 9月2日
おひるごはん							
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/14.6/11.3/56.0/1.0	
	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
おひるごはん	<p>ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え 春雨スープ</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 ●秋鮭のちゃんちゃん焼き風 大根ときゅうりのごま和え すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>あったか鶏うどん 高野豆腐のてりまヨ焼き フルーツ(オレンジ)</p>	<p>茹で玉子カレーライス 白菜と大豆のサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 カラスカレイの南蛮漬け 炒り粉豆腐 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 408/12.9/11.9/60.0/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 378/12.9/10.3/55.3/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/13.9/10.2/54.9/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/18.9/12.4/46.7/2.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 466/15.3/15.1/65.4/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/14.8/7.7/59.8/1.1	
	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日		
おひるごはん	<p>ご飯 肉じゃが 大根のしらす和え みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのタルタル焼き 野菜チキンス スープ ヨーグルト</p>	<p>ピビンバ お豆腐サラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>スパゲッティミートソース かぼちゃのバター煮 スープ</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 黄金カレーの甘辛煮 鶏肉とキャベツの炒めもの 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 388/14.5/9.4/59.1/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/12.5/11.0/55.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 414/13.8/14.6/54.5/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/15.1/12.8/57.4/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/16.6/8.6/54.1/1.2		

※都合により、献立を変更する場合がございます。