



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 10月1日	火 10月2日	水 10月3日	木 10月4日	金 10月5日	土 10月6日	日 10月7日
おひるごはん	 納豆ごはん スパニッシュオムレツ 白菜の素干しエビ和え みそ汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ(りんご)	 カレーライス ごぼうたまごサラダ フルーツ(バナナ)	 ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 フルーツ(りんご)	 さつまいものコロコロおにぎり 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 ヨーグルト	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 417/18.3/12.1/56.5/1.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/13.8/12.7/54.5/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 466/14.5/16.4/63.2/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 346/13.9/11.5/46.4/2.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 478/12.7/15.7/68.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/15.7/8.7/63.4/0.6	
	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
おひるごはん	体育の日	 ご飯 豚肉と豆腐の麻婆風 春雨と白菜のサラダ 中華スープ フルーツ(みかん缶)	 スパゲティ+ポリタン さつまいものレーズン煮 みるくスープ	 ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし すまし汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 ハンバーグ もやしサラダ みそ汁	 ご飯 揚げ高野豆腐の豚野菜あん 金平ごぼう みそ汁	
栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 414/13.3/9.5/66.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/11.8/10.7/60.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 378/16.4/9.0/55.4/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/14.4/12.9/54.0/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 448/14.6/13.0/66.5/0.9	
おひるごはん							
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。