



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
おひるごはん							
	ご飯 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉ときこの和風スパゲティ キャベツとツナのサラダ みるくスープ	じゃこと人参のご飯 豆腐の肉味噌あんかけ もやしとほうれん草のごま和え すまし汁	ご飯 白糸タラのムニエル 彩り三色ソテー みそ汁 ヨーグルト	鉄分強化! ふりかけご飯 豚肉とごぼうの玉子とじ煮 白菜のおかか和え みそ汁	青菜とコーンのチャーハン風 大豆とれんこんの甘辛揚げ 中華スープ フルーツ(りんご)	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/13.9/8.1/61.5/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 342/13.5/12.3/44.4/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 437/17.5/13.9/58.5/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 368/14.6/7.9/57.1/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/15.3/9.3/51.4/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 392/11.4/11.5/59.4/0.9	
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
おひるごはん							
	納豆ごはん 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁	鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラのマヨ焼き おふのふわふわ煮 スープ フルーツ(黄桃缶)	そぼろ丼 大根のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 ポークビーンズ ワカメサラダ スープ	ご飯 あおさ入り厚焼き玉子 さつまいもと小松菜の炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏ささみの甘酢炒め 切干大根のサラダ 中華スープ	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 436/17.1/14.8/56.9/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 348/13.4/8.0/53.4/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/14.4/12.3/52.3/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/13.6/10.4/57.9/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/11.7/10.6/62.5/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/15.7/6.6/56.8/0.9	
	10月29日	10月30日	10月31日				
おひるごはん							
	ご飯 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉ときこの和風スパゲティ キャベツとツナのサラダ みるくスープ	じゃこと人参のご飯 豆腐の肉味噌あんかけ もやしとほうれん草のごま和え すまし汁				
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/13.9/8.1/61.5/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 342/13.5/12.3/44.4/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 437/17.5/13.9/58.5/1.2				

※都合により、献立を変更する場合がございます。