

# 11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
				11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
おひるごはん							
				●ごぎつねご飯 お豆腐ハンバーグ すまし汁 フルーツ(柿)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ くるくるマカロニサラダ スープ フルーツ(バナナ)	文化の日	休園日
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 421/15.2/13.0/58.1/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/13.0/12.0/60.4/1.3		
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
おひるごはん							
	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐の野菜あんかけ 白菜の和風ツナ和え すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯 秋鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃの塩バター煮 スープ フルーツ(りんご)	スパゲッティミートソース ツナサラダ スープ	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの竜田揚げ もやしと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	中華うま煮丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(りんご)	休園日
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 373/14.2/9.6/55.0/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 430/11.4/12.1/66.4/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/13.1/6.5/62.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/18.4/16.9/44.2/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 357/11.6/8.0/58.1/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/12.2/5.1/64.0/0.9	
	11月12日	11月13日	11月14日				
おひるごはん							
	コーンピラフ クリームシチュー まめサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 カラスカレイと秋野菜の甘辛揚げ 三色和え すまし汁 フルーツ(りんご)	カレーうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ(バナナ)				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 488/15.1/17.2/66.7/1.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 420/15.0/11.8/61.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/14.7/12.5/46.0/2.9				

※都合により、献立を変更する場合がございます。