

12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
						12月1日	12月2日
おひるごはん							休園日
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 398/15.3/7.1/65.2/0.9	
	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
おひるごはん							休園日
	カレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 煮込みハンバーグ 大根のくず煮 みそ汁	ご飯 秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮 みそ汁 ヨーグルト	スパゲティ+ポリタン キャベツとごぼうの玉子サラダ みるくスープ	ご飯 白糸タラのフライ 高野豆腐ともやしのサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	あぶ玉丼 白菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 436/12.7/13.8/63.6/1.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 408/14.3/11.9/57.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/19.1/10.2/56.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 372/14.0/14.2/44.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/14.2/8.3/59.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/16.1/10.2/52.6/1.2	
	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日		
おひるごはん							
	鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ マカロニサラダ フルーツ(みかん)	ご飯 カラスカレイのムニエル 豆腐の玉子とし みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 ポテトコロッケ お豆のころころサラダ みそ汁	ご飯 かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮 スープ フルーツ(みかん)		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/12.6/5.8/61.7/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 392/13.2/10.5/58.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/17.5/9.5/57.3/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 461/12.7/14.8/68.3/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 410/15.3/12.1/57.4/1.2		

※都合により、献立を変更する場合がございます。