

12月 献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 12月15日	日 12月16日
おひるごはん						 ご飯 秋鮭の磯辺焼き 鶏レバーの甘辛炒め みぞ汁 ヨーグルト	休園日
栄養価						Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 421/18.4/11.0/58.2/0.9	
	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
おひるごはん	 ご飯 千金の和風ソテー 白菜とトマトのコーンサラダ みぞ汁	 ご飯 黄金カレイの和風焼き 大豆の甘辛揚げ みぞ汁 フルーツ(みかん)	 納豆ごはん 千草玉子焼き もやしとほうれん草の和え物 みぞ汁	 鉄分強化! ふいかげご飯 スケノウタラの香草マヨ焼き 千ゲン菜と大根のおかか和え 具だくさん汁	 ハヤシライス マゼドアンサラダ フルーツ(白桃缶)	 ご飯 黄金カレイのみぞ煮 ピーマンの野菜炒め すまし汁 フルーツ(りんご)	天皇誕生日
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/12.3/11.4/54.3/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 415/14.1/10.0/65.2/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 396/17.1/12.2/51.9/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/14.3/13.7/52.2/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 453/11.7/12.1/71.6/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/14.8/4.7/60.1/1.1	
	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日
おひるごはん	振替休日	 ご飯 ふわふわたまごの甘酢あんかけ 豚肉とキャベツのさっぱり和え みぞ汁 フルーツ(パイナップル)	 ご飯 とじ肉団子の煮込み 白菜のしらす和え すまし汁	 鉄分強化! ふいかげご飯 白糸タラののおろし煮 ほうれん草の玉子炒め みぞ汁 ヨーグルト	 ご飯 豚肉と野菜の中華うま煮 春雨サラダ みぞ汁	休園日	休園日
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/12.8/7.9/64.9/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 389/14.1/10.1/57.8/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/12.8/8.3/50.1/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/15.3/11.8/54.6/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/12.9/11.6/61.4/1.1		
	12月31日						
おひるごはん	休園日						
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。