

# 3月

# 献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 3月15日	土 3月16日	日 3月17日
おひるごはん							休園日
					ケチャップライス ツナマカロニグラタン もやしとフロッキーのサラダ チキンスープ フルーツ(バナナ)	豚肉の春色丼 白菜のおかか和え すまし汁 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 460/12.7/14.4/67.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/16.7/10.2/51.9/1.0	
	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日
おひるごはん				春分の日			休園日
	鉄分強化！ふいかげごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の中華和え みそ汁	ご飯 黄金カレーのみそ煮 さつまいもと豚肉の甘辛炒め すまし汁 フルーツ(いよかん)	チキンライスのふわふわ玉子のせ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(りんご)		ご飯 玉子と小松菜のオイスター炒め 白菜の中華和え みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ハヤシライス マゼドアンサラダ フルーツ(いよかん)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/13.1/10.8/51.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/15.9/5.7/62.5/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 437/14.3/11.9/64.8/1.3		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/12.4/10.7/53.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/12.2/10.8/64.3/1.3	
	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日
おひるごはん							休園日
	ご飯 秋鮭のごま煮 ビーフン炒め みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	納豆ごはん 鶏肉の甘酢炒め きゅうりとツナのマヨ和え みそ汁	ご飯 カラスカレイの磯辺焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	鉄分強化！ふいかげごはん 豆腐の和風あんかけ 春雨のマヨ和え みそ汁	ケチャップライス ツナマカロニグラタン もやしとフロッキーのサラダ チキンスープ フルーツ(バナナ)	豚肉の春色丼 白菜のおかか和え すまし汁 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 371/14.5/5.4/64.4/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 440/17.0/15.1/56.6/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/15.3/8.2/53.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 452/15.5/12.3/67.5/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 460/12.7/14.4/67.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/16.7/10.2/51.9/1.0	

※都合により、献立を変更する場合がございます。