



献立カレンダー 前半



タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
おひるごはん							
				●お月見カレーライス トマトと小松菜のおかか和え フルーツ（りんご）	ご飯 鶏肉と玉ねぎのソテー 白菜とツナの煮物 みそ汁		
栄養価				kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/13.1/10.5/68.8/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/12.2/10.9/49.0/0.9		
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
おひるごはん							
	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のパン粉焼き かぼちゃサラダ すまし汁 フルーツ（りんご）	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のバターソテー みそ汁 フルーツ（オレンジ）	スパゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ キャベツの玉子サラダ すまし汁 ヨーグルト	ひじきと枝豆のご飯 ハンバーグ 白菜のじゃこ和え みそ汁		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/13.2/8.2/62.0/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 421/18.6/13.1/54.8/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/12.7/13.1/48.6/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/13.5/13.3/54.1/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/15.5/11.5/56.2/1.3		
	10月12日	10月13日	10月14日				
おひるごはん							
	鉄分強化！ふりかけごはん スパニッシュオムレツ キャベツと人参のごまサラダ みそ汁	ご飯 白糸タラのコロコロ揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 フルーツ（バナナ）	秋はおいしい食べ物が たくさんありますね～		タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠	
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/14.1/14.0/55.4/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/12.8/8.6/61.3/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/17.3/10.8/46.4/2.0				

※都合により、献立を変更する場合がございます。