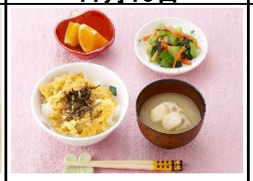
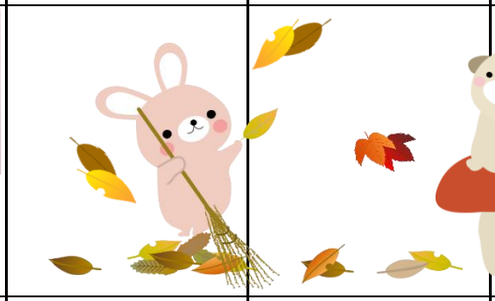
11月 献立カレンダー 後半

タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							11月15日
おひるごはん		紅葉がきれいですね～ タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠					
栄養価							
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
おひるごはん							
	ご飯 チキンソテー　ＢＢＱソース ほうれん草の玉子サラダ みそ汁	かき玉そうめん お芋と大豆の甘辛焼き フルーツ（黄桃缶）	親子丼 チンゲン菜のおかかサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯 白糸タラのごまみそ煮 鶏肉と小松菜のソテー すまし汁 ヨーグルト	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 切干大根とキャベツのマヨ醤油サラダ すまし汁		
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g		
	379/14.6/12.7/48.6/1.2	354/11.7/9.4/53.6/2.3	342/15.4/5.1/55.9/0.9	357/15.6/8.9/51.3/0.9	402/14.5/11.1/57.8/0.8		
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
おひるごはん	勤労感謝の日						
		ご飯 鶏肉の磯パン粉焼き かぼちゃのとろみ煮 みそ汁	ご飯 エビと大豆のトマト煮込み カリフラワーときゅうりのマヨサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじきとおからの炒り煮 すまし汁	ご飯 カラスカレイと野菜の米粉天ぷら 鶏肉のもやし炒め みそ汁 フルーツ（バナナ）		
栄養価		kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g		
		427/13.7/11.8/64.1/1.1	363/11.8/7.7/59.4/1.3	375/14.8/9.1/57.8/1.2	429/12.5/14.6/60.4/0.9		
	11月30日						
おひるごはん							
	ご飯 チキンソテー　ＢＢＱソース ほうれん草の玉子サラダ みそ汁						
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g						
	379/14.6/12.7/48.6/1.2						

※都合により、献立を変更する場合がございます。