



# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

月	火 12月1日	水 12月2日	木 12月3日	金 12月4日	土 12月5日	日 12月6日	
おひるごはん 	 鉄分強化！ふりかけご飯 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁	 ご飯 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ（みかん）	 スパゲティナポリタン キャベツのツナ炒め みるくスープ	 ご飯 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え すまし汁 フルーツ（りんご）			
	栄養価 kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/14.1/13.1/55.9/1.1	栄養価 kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 398/19.6/10.0/53.6/1.0	栄養価 kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/12.0/12.4/48.4/1.0	栄養価 kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/12.5/8.6/57.1/1.0			
	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイの磯辺焼き 豚肉とかぼちやの煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	 ご飯 ポテトコロッケ 枝豆のココロサラダ みそ汁	 鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ フルーツ（バナナ）	 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	 おなか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ マカロニサラダ フルーツ（りんご）		
	栄養価 kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/13.7/10.7/58.9/0.9	栄養価 kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 462/12.4/15.1/67.6/0.9	栄養価 kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/12.6/8.4/55.0/2.3	栄養価 kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/13.9/9.4/60.2/0.9	栄養価 kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 385/12.8/9.6/59.6/0.8		
おひるごはん	12月14日	 ポークカレーライス キャベツとわかめのごまマヨサラダ フルーツ（オレンジ）	<p>クリスマスツリーが きれいですね～</p> <p>タイハイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				
	栄養価 kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/12.8/13.3/64.8/1.6						

※都合により、献立を変更する場合がございます。