



2月



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 2月1日	火 2月2日	水 2月3日	木 2月4日	金 2月5日	土 2月6日	日 2月7日
おひるごはん	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ みそ汁 フルーツ（りんご）	 ●赤おにさんライス 鶏肉と野菜のコンソメ煮 キャベツとワカメのナムル風	 ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え 中華スープ	 ご飯 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの みそ汁	 ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ おふの玉子煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/11.4/11.3/56.6/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 439/13.0/14.1/63.0/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/15.3/12.2/51.1/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/13.0/9.9/52.8/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 424/15.7/10.1/65.1/1.0		
	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
おひるごはん	 大豆入りカレーライス 大根と玉子のサラダ フルーツ（りんご）	 鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のほうれん草クリームソース ひじきのサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	 スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	建国記念の日	 ご飯 ●ハートの玉子焼き 大根と鶏肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ（いよかん）		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 474/16.2/15.6/65.0/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/15.9/10.7/53.9/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/17.7/14.5/45.5/1.1		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 398/14.2/13.1/53.3/1.1		
おひるごはん		2月といえば節分ですね！ おには外～福は内～！ タイハイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠					
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。