

1月

献立カレンダー前半



タイハイ株式会社

月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん	<p>チキンライス かぼちゃの豆乳グラタン風 大豆スーフ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のごまだれ焼き 切干大根のえび風味 みそ汁</p>	<p>ハヤシライス カリフラワーとアスパラのごまサラダ フルーツ(みかん缶)</p>	<p>ご飯 お豆とエビのチャウダー ひじきの炒り煮 フルーツ(洋梨缶)</p>	<p>枝豆しらすご飯 助宗タラのパン粉焼き かぼちゃのなほろ煮 みそ汁</p>	<p>きつねうどん 鶏しバーのケチャップ炒め ヨーグルト</p>
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 282/125/7.1/40.5/0.8	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 329/132/70/51.2/1.1	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 287/90/66/47.3/0.9	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 317/136/83/46.4/0.4	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 296/141/55/45.9/0.8	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 263/109/9.1/34.2/2.1
おひるごはん	<p>ご飯 秋鮭のムニエル トマトソース 豆腐のサラダ みそ汁 フルーツ(パイ缶)</p>	<p>ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スーフ</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 白菜の中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>おかおかにざい 野菜と豚肉のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 助宗タラの竜田揚げ ポパイ/ター みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 鶏肉の漬け焼き かぶと大豆の香め煮 みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 285/135/70/40.4/0.8	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 317/109/108/42.0/0.7	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 258/120/42/41.7/1.1	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 311/110/69/50.1/0.7	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 288/119/71/42.0/0.8	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 275/102/85/37.2/0.7
おひるごはん	<p>ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏肉としゅが芋の塩炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>迎春 迎春 迎春</p>	<p>迎春 迎春 迎春</p>	<p>迎春 迎春 迎春</p>	<p>迎春 迎春 迎春</p>	<p>迎春 迎春 迎春</p>
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 270/118/4.3/44.4/0.6					

※都合により、献立を変更する場合がございます。