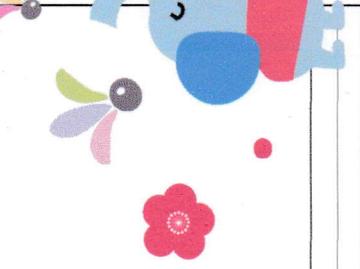


# 1月 献立カレンダー前半

タイハイ株式会社

月	火 1月2日	水 1月3日	木 1月4日	金 1月5日	土 1月6日	日 1月7日	
おひるごはん	 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 Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>282/125/7.1/40.5/0.8</b>	 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの磯風味焼き 鶏肉としやが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(白桃缶) Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>329/132/70/51.2/1.1</b>	 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) Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>287/90/66/47.3/0.9</b>	 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) Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>317/136/8.3/46.4/0.4</b>	 枝豆しらすご飯 助宗タラのパン粉焼き かぼちゃのなぼろ煮 みそ汁 Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>296/141/5.5/45.9/0.8</b>	 きつねうどん 鶏しバーのケチャップ炒め ヨーグルト Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>263/109/9.1/34.2/2.1</b>	
おひるごはん	 チキンライス かぼちゃの豆乳グラタン風 大豆スー フルーツ(りんご) Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>301/111.1/8.1/45.4/0.5</b>	 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) Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>285/135/70/40.4/0.8</b>	 ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スー Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>317/109/10.8/42.0/0.7</b>	 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) Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>258/120/4.2/41.7/1.1</b>	 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) Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>311/110/6.9/50.1/0.7</b>	 ご飯 助宗タラの竜田揚げ ポパイ/ナー みそ汁 ヨーグルト Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>288/119/7.1/42.0/0.8</b>	 ご飯 鶏肉の漬け焼き かぶと大豆の香め煮 みそ汁 Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>275/102/8.5/37.2/0.7</b>
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏肉としやが芋の塩炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>270/118/4.3/44.4/0.6</b>	 迎春 Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>270/118/4.3/44.4/0.6</b>	 迎春 Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>270/118/4.3/44.4/0.6</b>	 迎春 Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>270/118/4.3/44.4/0.6</b>	 迎春 Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>270/118/4.3/44.4/0.6</b>	 迎春 Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>270/118/4.3/44.4/0.6</b>	 迎春 Kcal/タンハ7g/脂質0/炭水化物0/塩分0 <b>270/118/4.3/44.4/0.6</b>

※都合により、献立を変更する場合がございます。