















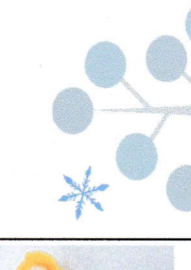

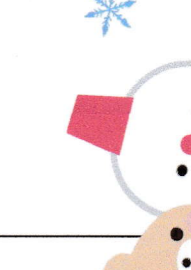
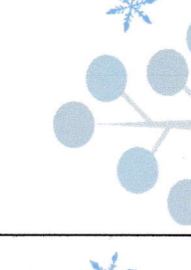


献立カレンダー後半

タイハイ株式会社

月	火 1月16日	水 1月17日	木 1月18日	金 1月19日	土 1月20日	日 1月21日	
おひるごはん	 <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>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの磯風味焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ハヤシライス 白菜のごまサラダ フルーツ(みかん)</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(オレンジ)</p>	 <p>枝豆しらすご飯 助宗タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁</p>	 <p>さつねうどん 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g/炭水化物g/塩分g 283/12.4/7.1/40.8/0.8	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/13.3/7.0/50.5/1.1	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/8.2/6.6/44.1/0.9	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/13.6/8.3/44.8/0.4	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/14.4/3.9/46.9/0.8	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/10.9/9.1/34.1/2.1	
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 大豆スープ フルーツ(りんご)</p>	 <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 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ</p>	 <p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 白菜の中巻炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ドライアズランチ 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 ポパイノナー みそ汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 鶏肉の漬け焼き かぶと大豆の含め煮 みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/11.1/8.1/45.4/0.5	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/10.9/10.8/42.0/0.7	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.0/4.2/41.7/1.1	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/11.3/7.7/52.3/0.7	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.9/7.1/42.0/0.8	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/10.2/8.5/37.2/0.7	
おひるごはん	 <p>ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏肉とじゃが芋の塩炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの磯風味焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの磯風味焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)</p>				
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/11.8/4.3/44.4/0.6	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/12.4/7.1/40.8/0.8	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/13.3/7.0/50.5/1.1				

※都合により、献立を変更する場合がございます。