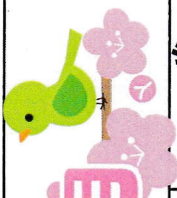


3月



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														
おひるごはん	<p>チキンカレーライス 切干大根のサラダ フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/81/8.1/48.6/0.7</p>	<p>納豆ごはん 即宗タラのごま煮 キャベツと鶏肉のソテー みそ汁</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/156/9.4/38.3/0.8</p>	<p>ご飯 鶏の清汁焼き 野菜スパゲツサラダ すまし汁</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/9.5/8.6/39.1/0.7</p>	<p>ご飯 ひしぎご飯 チンゲン菜と豚肉のみそ炒め 大根の含め煮 すまし汁</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/12.9/7.2/39.7/1.0</p>	<p>ご飯 ハンバーグケチャップソース 春雨のサラダ スープ</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/10.4/10.5/48.4/0.7</p>	<p>ご飯 鉄分強化!ふりかけご飯 カラスカレいのパン粉焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.0/6.5/42.7/0.7</p>	<p>ご飯 ひなちらし寿司 じゃが芋の甘辛煮 菜の花のすまし汁 フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/12.5/5.2/49.1/0.8</p>	<p>ご飯 チキンライス かぼちゃの豆乳グラタン風 スープ ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/11.0/8.0/45.8/0.6</p>	<p>ご飯 秋鮭のムニエル キャベツとワカメの和えもの みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.2/5.9/39.6/0.5</p>	<p>おひるごはん</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/9.8/8.2/34.1/2.1</p>	<p>おひるごはん</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/12.2/5.1/46.3/0.9</p>	<p>おひるごはん</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/12.2/9.5/44.3/0.8</p>	<p>おひるごはん</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/12.2/9.5/44.3/0.8</p>	<p>おひるごはん</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/9.8/8.2/34.1/2.1</p>
おひるごはん	<p>チキンカレーライス 切干大根のサラダ フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/81/8.1/48.6/0.7</p>	<p>納豆ごはん 即宗タラのごま煮 キャベツと鶏肉のソテー みそ汁</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/156/9.4/38.3/0.8</p>	<p>ご飯 ひしぎご飯 チンゲン菜と豚肉のみそ炒め 大根の含め煮 すまし汁</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/12.9/7.2/39.7/1.0</p>	<p>ご飯 ハンバーグケチャップソース 春雨のサラダ スープ</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/10.4/10.5/48.4/0.7</p>	<p>ご飯 鉄分強化!ふりかけご飯 カラスカレいのパン粉焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.0/6.5/42.7/0.7</p>	<p>ご飯 ひなちらし寿司 じゃが芋の甘辛煮 菜の花のすまし汁 フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/12.5/5.2/49.1/0.8</p>	<p>ご飯 チキンライス かぼちゃの豆乳グラタン風 スープ ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/11.0/8.0/45.8/0.6</p>	<p>ご飯 秋鮭のムニエル キャベツとワカメの和えもの みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.2/5.9/39.6/0.5</p>						

※都合により、献立を変更する場合がございます。