



10月

献立カレンダー 前半



タイヘイ株式会社

	月 10月1日	火 10月2日	水 10月3日	木 10月4日	金 10月5日	土 10月6日	日 10月7日
おひるごはん	ほうとう風うどん ほうれん草の中巻和え フルーツ(オレンジ)	さつまいもにぎり 豚肉と秋野菜のみそ炒め 香のりサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 白糸タラのココロ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜の3色サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 ふんわりつくね焼き かぶの香め煮 すまし汁	鉄分強化 / ふいかけご飯 ホクイネとチュー ワカロニとキムチのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 秋鮭の磯風味焼き ひじきの炒め煮 具だくさん汁 ヨーグルト	ご飯 豆鮭とエビのうま煮 鶏レバーのチキマツ炒め すまし汁
夜食	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 259/114.90/33.9/1.8 10月8日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 319/95.6/6.5/4.1/0.6 10月9日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 292/115.6/8/45.0/0.8 10月10日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 294/102.8/2.4/25.0/0.7 10月11日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 320/72.8/2.5/30.0/0.7 10月12日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 303/153.7/8.4/0.6 10月13日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 296/148.6/8.4/28.0/0.8 10月14日
おひるごはん	あんだかソーメン さつまいものササガパン粉焼き フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉のねぎソース 炒りから みそ汁	ホークカレーライス トマトのツナサラダ フルーツ(オレンジ)	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ さゆりのしらす和え みそ汁	麻婆豆腐風味 切干大根のサラダ すまし汁	鉄分強化 / ふいかけご飯 カラアライのこま焼き 鶏ささみとロコモコーのおかか和え みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯 鶏肉のチキマツソース さゆりのツナサラダ ソース
夜食	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 260/9.8/5.3/43.5/1.8 10月15日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 314/13.3/11.4/37.3/0.7 10月16日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 296/9.9/7.0/47.0/0.8 10月17日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 322/13.2/11.3/39.2/0.8 10月18日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 294/11.5/8.7/40.9/1.0 10月19日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 276/15.7/4.9/40.8/1.0 10月20日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 281/9.7/9.3/37.1/0.6 10月21日
夜食							

※都合により、献立を変更する場合がございます。