9月 献立カレンダー 前半

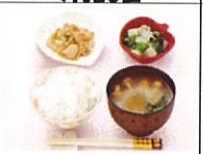
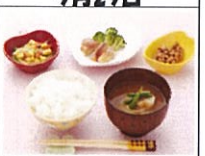
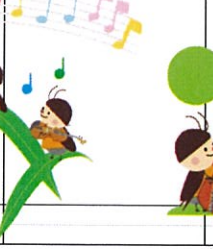
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん	タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠						9月1日 納豆ごはん 鶏の照り焼き きゅうりと人参のコーンサラダ すまし汁
栄養価							Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 289/12.1/9.0/39.1/0.8
おひるごはん	9月2日 肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ（洋梨缶）	9月3日 ハヤシライス さっぱりポテトサラダ フルーツ（オレンジ）	9月4日 ご飯 白糸タラの甘酢漬け ポパイソテー みそ汁 フルーツ（バナナ）	9月5日 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉と野菜の中華炒め 五目炒り煮 すまし汁	9月6日 ケチャップライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ（りんご）	9月7日 ご飯 助宗タラのおろし煮 じゃが芋と枝豆の甘辛焼き みそ汁 ヨーグルト	9月8日 ご飯 豆腐のきのこあんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 278/11.5/7.7/39.6/1.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 295/8.9/4.6/52.7/0.9	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 281/12.5/7.3/39.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 310/12.2/8.3/44.9/1.0	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 302/10.5/7.3/47.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 287/11.2/4.4/49.1/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 267/12.8/5.6/41.2/0.8
おひるごはん	9月9日 ナポリタン 大根のツナ和え スープ	9月10日 豚肉の甘辛丼 トマトときゅうりのごまサラダ すまし汁	9月11日 ご飯 秋鮭の磯パン粉焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	9月12日 ご飯 チキンソテー 白菜とわかめのしらすサラダ みそ汁	9月13日 ●お月見カレー キャベツの豆サラダ フルーツ（うさちゃんりんご）	9月14日 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの蒲焼風 豆腐と干しえびのとろみ煮 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 249/10.9/8.4/30.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 265/10.5/7.0/38.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 297/13.0/6.2/45.6/0.5	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 268/9.7/7.2/39.3/1.1	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 299/9.0/6.4/50.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 288/13.6/5.3/44.4/1.2	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

9月 献立カレンダー 後半

タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							9月15日
おひるごはん	お月見びよりですね～ きれいだ～ タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠						納豆ごはん 鶏の照り焼き きゅうりと人参のコーンサラダ すまし汁
栄養価							Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 289/12.1/9.0/39.1/0.8
	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
おひるごはん	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ（洋梨缶）	ハヤシライス さっぱりポテトサラダ フルーツ（オレンジ）	ご飯 白糸タラの甘酢漬け ポパイソテー みそ汁 フルーツ（白桃缶）	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉と野菜の中華炒め 五目炒り煮 すまし汁	ケチャップライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ（りんご）	ご飯 助宗タラのおろし煮 じゃが芋と枝豆の甘辛焼き みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 278/11.5/7.7/39.6/1.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 295/8.9/4.6/52.7/0.9	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 286/12.5/7.3/40.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 310/12.2/8.3/44.9/1.0	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 302/10.5/7.3/47.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 287/11.1/4.4/49.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 269/12.6/5.5/41.5/0.8
	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
おひるごはん	ナポリタン 大根のツナ和え スープ	豚肉の甘辛丼 カリフラワーとアスパラのごまサラダ すまし汁	ご飯 ●秋鮭のちゃんちゃん焼き風 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	 ご飯 チキンソテー 白菜とわかめのしらすサラダ みそ汁	カレーライス キャベツの豆サラダ フルーツ（りんご）	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの蒲焼風 豆腐と干しえびのとろみ煮 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	 納豆ごはん 鶏の照り焼き きゅうりと人参のコーンサラダ すまし汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 249/10.9/8.4/30.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 268/11.3/7.0/38.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 284/12.5/6.5/42.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 268/9.7/7.2/39.3/1.1	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 287/8.9/6.4/47.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 288/13.6/5.3/44.4/1.2	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 289/12.1/9.0/39.1/0.8
	9月30日						
おひるごはん	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ（洋梨缶）						
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 278/11.5/7.7/39.6/1.7						

※都合により、献立を変更する場合がございます。