




















10月

献立カレンダー後半



タイハイ株式会社

月	火	水	木	金	土	日												
おひるごはん	 <p>ご飯 ふんわりつくね焼 かぶの含め煮 すまし汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 272/9.9/6.8/40.1/0.6</p>	 <p>ご飯 助宗タラのココロコ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜のサラダ みぞ汁 フィルーツ(洋梨缶)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 307/11.7/6.8/48.0/0.8</p>	 <p>れんこんとしじの炊き込みご飯 豚肉とさつま芋のみぞ炒め きゅうりとトマトのコーンサラダ すまし汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 291/10.3/6.6/45.8/0.8</p>	 <p>葉分強化！ふいかけご飯 ホワイチチュー キャベツとわかめのサラダ フィルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 279/6.7/6.8/46.8/0.8</p>	 <p>ご飯 秋鮭の韓国味噌 かぶの炒め煮 みぞ汁 フィルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 248/10.5/4.0/41.2/0.8</p>	 <p>ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏しハーとピーマンの甘辛炒め すまし汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 294/14.6/6.7/42.3/1.0</p>	 <p>ほうれん草のスパゲッティ かぼちゃのごまからめ スーズ</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 287/12.6/8.1/39.8/0.6</p>	 <p>葉分強化！ふいかけご飯 鶏肉のから揚げ 炒り餅から みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 305/12.0/9.7/39.8/0.9</p>	 <p>ポークカレーライス トマトのお豆サラダ フィルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 292/9.2/6.7/47.1/0.7</p>	 <p>ひしきご飯 白糸タラのパン粉焼き 鶏肉と白菜の煮物 みぞ汁 フィルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 298/13.0/6.9/45.3/0.9</p>	 <p>麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ すまし汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 263/9.4/6.6/40.6/0.7</p>	 <p>ご飯 カラスカレイのムニエル 鶏と白菜のおかか和え みぞ汁 ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 250/13.4/3.7/38.9/0.5</p>	 <p>納豆ごはん 鶏肉の玉ねぎソース きゅうりのツナサラダ みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 301/12.4/11.0/36.7/0.9</p>	 <p>ほうとう風うどん ほうれん草の中巻和え フィルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 249/11.2/8.0/33.9/1.8</p>	 <p>ご飯 ふんわりつくね焼 かぶの含め煮 すまし汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 263/9.6/6.8/39.2/0.6</p>	 <p>ご飯 助宗タラのココロコ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜の3色サラダ みぞ汁 ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 304/12.8/7.6/44.4/0.8</p>	 <p>ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン風 スーズ フィルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 285/8.6/6.1/47.8/0.7</p>	 <p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p>  <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>

※都合により、献立を変更する場合がございます。