10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
		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
おひるごはん		ご飯 ふんわりつくね焼き かぶの含め煮 すまし汁	ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜の3色サラダ みそ汁 ヨーグルト	さつま芋おにぎり 豚肉と秋野菜のみそ炒め きゅうりとトマトのコーンサラダ フルーツ(りんご)	鉄分強化！ふりかけご飯 ホワイトシチュー キャベツとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 秋鮭の磯風味焼き かぶの炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーとピーマンの甘辛炒め すまし汁
栄養価		Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.6/6.8/39.2/0.6	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/12.8/7.7/45.4/0.8	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.8/6.7/46.6/0.5	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/6.7/6.8/46.8/0.8	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/10.5/4.0/41.2/0.8	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.6/6.7/42.3/1.0
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
おひるごはん	ほうれん草のスパゲッティ かぼちゃのごまがらめ スープ	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ポークカレーライス トマトのお豆サラダ フルーツ(バナナ)	ひじきご飯 白糸タラのパン粉焼き 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ すまし汁	ご飯 カラスカレイのムニエル 鶏と白菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト	納豆ごはん 鶏肉の玉ねぎソース きゅうりのツナサラダ みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.6/8.1/39.8/0.6	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.0/9.7/39.8/0.9	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/9.3/6.6/46.8/0.7	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.0/6.9/45.3/0.9	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.4/6.6/40.6/0.7	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/13.4/3.7/38.9/0.5	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/12.5/11.0/36.7/0.9
	10月14日						
おひるごはん	ほうとう風うどん ほうれん草の中華和え フルーツ(オレンジ)						
栄養価	Kcal/タンパク g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/11.2/8.0/33.9/1.8						

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

※都合により、献立を変更する場合がございます。