
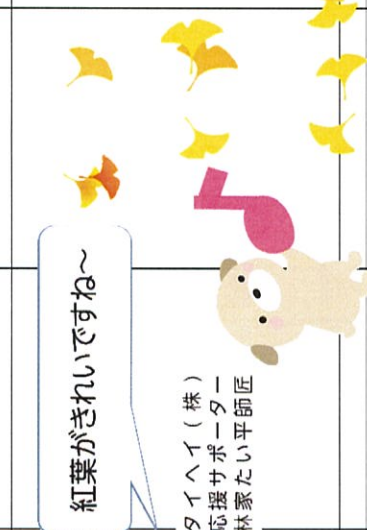









11月

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	 紅葉がきれいですね～ タイハイ(株) 広瀬サポーター 林家たい平師匠					
栄養価				ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ すまし汁 Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 299/10.1/8.1/44.7/0.8	ご飯 鉄分強化!ふいかげご飯 白糸タラの洋風照り焼き 鶏じゃが煮 みぞ汁 ヨーグルト Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 299/14.1/6.7/43.4/0.9	ご飯 豆腐のほうれん草あん 切干大根サラダ みぞ汁 Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 286/11.9/8.2/39.6/0.7
おひるごはん	豚肉のケチャップパスタ 白菜とさつまいものツナサラダ スープ Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 250/10.5/7.4/32.9/0.9	キーマカレー パンアキムサラダ フルーツ(りんご) Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 298/80/59/52.5/0.7	ひじきご飯 秋鮭の磯風味焼き ●いものこ汁 フルーツ(柿) Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 298/137/67/43.6/0.6	納豆ごはん 千辛のパン粉焼き 白菜のしらす煮 みぞ汁 Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 309/13.7/8.9/42.2/0.8	ご飯 白糸タラのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの すまし汁 フルーツ(柿) Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 278/10.7/4.2/47.8/0.8	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ炒め煮 みぞ汁 Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 321/14.6/9.1/43.8/0.9
おひるごはん	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 280/82/5.3/47.7/0.9	けんちんうどん かぼちゃのどぼろ煮 フルーツ(バナナ) Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 276/11.3/8.7/38.4/1.8	ご飯 千辛ソテー 小松菜とれんこんの煮物 みぞ汁 Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 263/9.0/6.1/40.8/0.8			
栄養価	鉄分強化!ふいかげご飯 カラスカレイの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 フルーツ(柿) Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 306/13.4/8.9/40.8/0.9	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 276/11.3/8.7/38.4/1.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 263/9.0/6.1/40.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 309/13.7/8.9/42.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 278/10.7/4.2/47.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 321/14.6/9.1/43.8/0.9

※都合により、献立を変更する場合がございます。