

# 12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	<p>クリスマスツリーが きれいですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					
茶 293/106/69/46.1/0.6	<p>ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 293/106/69/46.1/0.6</p>	<p>ご飯 秋鮭のバター醤油焼き キャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 273/146/58/38.3/0.6</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ(みかん)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 317/119/85/46.1/0.6</p>	<p>ご飯 鶏肉とキャベツのみそ炒め ひじきの炒り飯 ずまし汁</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 282/105/90/38.9/0.7</p>	<p>ご飯 ハヤシライス ほうれん草とトマトのサラタ フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 267/77.5/45.2/0.9</p>	<p>ご飯 肉じゃが フロッキーと大豆のごまサラタ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 295/124.8/42.1/0.8</p>
おひるごはん	<p>ご飯 ケチャップライス 鶏レバーの甘辛炒め ずまし汁 ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 297/151/63/42.4/0.6</p>	<p>ご飯 豚肉の甘辛丼 小松菜と人参の和え物 みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 240/100/49/37.1/0.6</p>	<p>ご飯 カレーうどん かぼちゃのごまからめ フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 270/83/68/44.1/2.0</p>	<p>ご飯 白糸ダラのパン粉焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(みかん)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 276/114/52/44.2/0.6</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ(みかん)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 313/122/80/46.3/0.9</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ(みかん)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 317/119/85/46.1/0.6</p>
おひるごはん	<p>納豆ごはん 豆腐の和風野菜あん 切干大根とさつまいものサラタ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 319/140/96/43.2/0.7</p>	<p>ご飯 鶏レバーの甘辛炒め ずまし汁 ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 297/151/63/42.4/0.6</p>	<p>ご飯 カレーうどん かぼちゃのごまからめ フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 270/83/68/44.1/2.0</p>	<p>ご飯 豚肉の甘辛丼 小松菜と人参の和え物 みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 240/100/49/37.1/0.6</p>	<p>ご飯 ハヤシライス ほうれん草とトマトのサラタ フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 267/77.5/45.2/0.9</p>	<p>ご飯 肉じゃが フロッキーと大豆のごまサラタ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 295/124.8/42.1/0.8</p>

※都合により、献立を変更する場合がございます。