

# 2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>2月といえは節分ですね! おには外〜福は内〜!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						
栄養価	<p>2月3日</p> <p>●鬼っこ肉みぞライス フロコリーとトマトのサラダ すまし汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 291/9.3/7.0/47.5/0.8</p>	<p>2月4日</p> <p>ご飯 ホワイトシチュー 大根サラダ フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 278/6.6/7.0/45.8/0.7</p>	<p>2月5日</p> <p>鉄分強化!ふりかけご飯 鮭の旨みだれ もやしと鶏ささみの和えもの みぞ汁 フルーツ(いよかん)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 274/15.4/4.4/41.3/0.7</p>	<p>2月6日</p> <p>納豆ごはん 豚肉のケチャップ炒め かぶと水菜のサラダ 豆乳スー</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 277/10.8/7.5/39.7/0.7</p>	<p>2月7日</p> <p>けんちんうどん フロコリーとツナのパター炒め ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 266/13.1/10.0/30.7/1.9</p>	<p>2月8日</p> <p>鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉とほうれん草のごまだれ炒め しらすとさつまいもの酢の物 みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 259/11.8/6.5/36.9/0.9</p>	<p>2月9日</p> <p>ひじきご飯 即宗タラのササキクワライ 豚肉とさつま芋の煮物 みぞ汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 362/14.0/8.2/56.6/1.0</p>
おひるごはん	<p>2月10日</p> <p>スパゲッティミートソース かぼちゃの塩バター煮 スー</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 259/9.2/6.7/40.2/0.8</p>	<p>2月11日</p> <p>ご飯 カラスカレイの漬け焼き 炒りほから みぞ汁 フルーツ(いよかん)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 285/9.6/14.0/41.1/0.7</p>	<p>2月12日</p> <p>しらすご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 311/13.7/10.0/40.1/0.9</p>	<p>2月13日</p> <p>納豆ごはん 豚肉の五ねぎソース 野菜春雨サラダ みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 312/14.4/9.3/40.9/0.8</p>	<p>2月14日</p> <p>●ハンタイン☆ハヤシライス さつまいもちやサラダ フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 295/8.8/4.6/52.8/0.9</p>		
栄養価	<p>2月10日</p> <p>259/9.2/6.7/40.2/0.8</p>	<p>2月11日</p> <p>285/9.6/14.0/41.1/0.7</p>	<p>2月12日</p> <p>311/13.7/10.0/40.1/0.9</p>	<p>2月13日</p> <p>312/14.4/9.3/40.9/0.8</p>	<p>2月14日</p> <p>295/8.8/4.6/52.8/0.9</p>		

※都合により、献立を変更する場合がございます。