

3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>暖かくなって花が咲き始めていますね</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>												
栄養価	<p>3月2日</p> <p>肉うどん かぼちゃのごまからめ フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 265/9.1/6.1/43.5/1.8</p>	<p>3月4日</p> <p>ご飯 ハンバーグケチャップソース 春雨サラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 328/11.3/9.5/47.1/0.9</p>	<p>3月5日</p> <p>茶分強化/ふいかけご飯 白糸タラの豆乳クリームソース キャベツと鶏肉の炒め煮 スープ フルーツ(いよかん)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 288/11.5/7.3/43.1/0.9</p>	<p>3月6日</p> <p>チキンカレーライス きゅうりトマトの豆サラダ フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 291/8.2/7.1/47.2/0.7</p>	<p>3月7日</p> <p>ご飯 助宗タラの揚げ煮 ひしきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 281/11.0/6.5/43.8/0.9</p>	<p>3月8日</p> <p>ご飯 カラスカレイのみぞ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 フルーツ(いよかん)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 313/12.5/9.8/41.7/0.9</p>	<p>3月9日</p> <p>茶分強化/ふいかけご飯 鶏肉の治部煮風 大根のツナ和え みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 266/10.6/6.2/40.6/1.0</p>	<p>3月10日</p> <p>ご飯 ハンチュドポーク 豆腐としらすのサラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 283/13.3/7.7/38.2/0.8</p>	<p>3月11日</p> <p>ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 316/12.0/7.7/47.5/0.6</p>	<p>3月12日</p> <p>ご飯 助宗タラのごま焼き 大根の信田煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 285/11.8/8.0/39.7/0.7</p>	<p>3月13日</p> <p>●ホワイトネー☆クリームライス トマトとアスパラの豆サラダ フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 291/8.2/7.1/47.2/0.7</p>	<p>3月14日</p> <p>ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜とさつまいものソテー みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 288/12.0/7.1/42.0/0.7</p>	<p>3月15日</p> <p>ご飯 フルーツ(いよかん)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 257/11.1/5.1/40.2/0.5</p>
おひるごはん													
栄養価	<p>3月9日</p> <p>茶分強化/ふいかけご飯 鶏肉の治部煮風 大根のツナ和え みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 266/10.6/6.2/40.6/1.0</p>	<p>3月10日</p> <p>ご飯 ハンチュドポーク 豆腐としらすのサラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 283/13.3/7.7/38.2/0.8</p>	<p>3月11日</p> <p>ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 316/12.0/7.7/47.5/0.6</p>	<p>3月12日</p> <p>ご飯 助宗タラのごま焼き 大根の信田煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 285/11.8/8.0/39.7/0.7</p>	<p>3月13日</p> <p>●ホワイトネー☆クリームライス トマトとアスパラの豆サラダ フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 291/8.2/7.1/47.2/0.7</p>	<p>3月14日</p> <p>ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜とさつまいものソテー みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 288/12.0/7.1/42.0/0.7</p>	<p>3月15日</p> <p>ご飯 フルーツ(いよかん)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 257/11.1/5.1/40.2/0.5</p>						

※都合により、献立を変更する場合がございます。