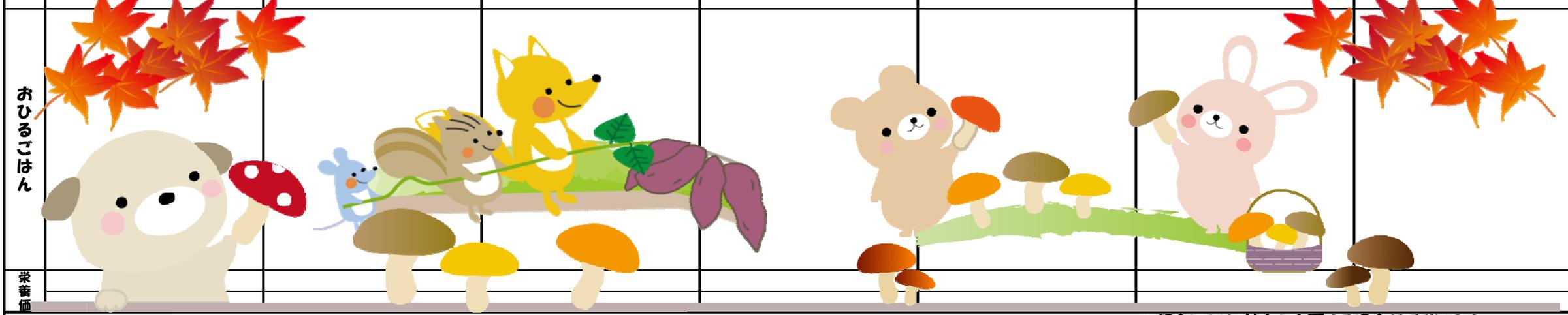


10月 献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月 10月1日	火 10月2日	水 10月3日	木 10月4日	金 10月5日	土 10月6日	日 10月7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)	さつまいもにぎり 豚肉と秋野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 白系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 フルーツ(バナナ)	ご飯 ふんわりつくね焼き かぶの含め煮 すまし汁	鉄分強化！ふりかけご飯 ホワイトシチュー マカロニとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 秋鮭の磯風味焼き ひじきの炒り煮 具だくさん汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め すまし汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.4/9.0/33.9/1.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/9.5/6.6/54.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/11.5/6.8/45.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/10.2/8.2/42.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/7.2/8.2/53.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/15.3/7.8/40.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/14.8/6.8/42.8/0.8

	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
おひるごはん							
	あったかソーメン さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉のねぎソース 炒りおから みそ汁	ポークカレーライス トマトのツナサラダ フルーツ(オレンジ)	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりのしらす和え みそ汁	麻婆豆腐風丼 切干大根のサラダ すまし汁	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのごま焼き 鶏ささみとフロコリーのわかめ和え みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯 鶏肉のケチャップソース きゅうりのツナサラダ スープ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/9.8/5.3/43.5/1.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/13.3/11.4/37.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/9.9/7.0/47.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/13.2/11.3/39.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/11.5/8.7/40.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/15.7/4.9/40.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/9.7/9.3/37.1/0.6



※都合により、献立を変更する場合がございます。

10月 献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月 10月1日	火 10月2日	水 10月3日	木 10月4日	金 10月5日	土 10月6日	日 10月7日
ちのいほん	 ご飯 豚肉のバター醤油炒め 豆とひじきのサラダ 具だくさん汁	 鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	 ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 白菜と枝豆のエビ風味和え みそ汁	 きんぴらご飯 カラスカレイの漬け焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉のケチャップ炒め 切干大根の煮物 みそ汁	 ご飯 鶏肉とチンゲン菜の彩り中華炒め フロッキーとえのきのしらす煮 みそ汁	 ご飯 白系タラの米粉天ぷら 鶏と白菜のおかか和え みそ汁 フルーツ(洋梨缶)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/13.3/8.9/38.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.6/6.1/40.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/16.0/7.9/38.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.8/4.3/47.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.2/6.7/44.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.1/8.8/35.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.5/6.8/49.2/0.6
	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
ちのいほん	 ご飯 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりとトマトのコーンサラダ すまし汁	 ご飯 カラスカレイの甘辛煮 鶏ささみと大根の7カメサラダ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	 鶏肉と根菜の混ぜご飯 豆腐の和風野菜あん 白菜の信田煮 みそ汁	 ほうれん草とまいたけのスパゲッティ さつま芋サラダ スープ	 ご飯 白系タラの香草マヨ焼き チンゲン菜ともやしのナムル みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 豚肉の甘辛焼き 大根と昆布の煮物 すまし汁 ヨーグルト	 ご飯 秋鮭の煮付け 鶏レバーとさつま芋の甘辛炒め みそ汁 フルーツ(りんご)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/9.4/9.7/36.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/14.3/3.2/39.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/12.2/10.9/43.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.9/10.9/39.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/8.8/8.1/41.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/10.3/8.5/38.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/15.0/4.4/48.1/0.8
ちのいほん							
栄養価							

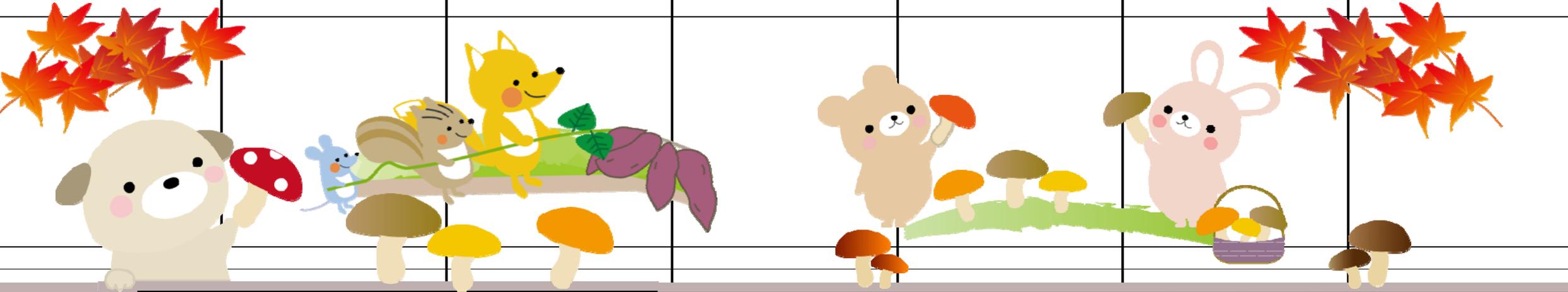
※都合により、献立を変更する場合がございます。



10月


献立カレンダー 前半


 タイハイ株式会社

	月 10月1日	火 10月2日	水 10月3日	木 10月4日	金 10月5日	土 10月6日	日 10月7日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.9/7.2/21.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.1/4.4/24.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.3/5.1/25.6/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/6.1/5.8/12.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/6.5/5.5/22.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/4.4/4.1/27.7/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/7.2/6.1/19.0/0.1
	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/6.3/5.3/25.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.7/7.2/27.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/5.0/4.3/15.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.2/6.2/18.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/6.7/7.9/21.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/8.9/7.4/21.7/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/4.1/3.6/27.1/0.1
おやつ							
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。