

11月 献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木 11月1日	金 11月2日	土 11月3日	日 11月4日
おひるごはん							
				ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	鉄分強化！ふいかけご飯 チキンソテー 小松菜とれんこんのちりめん煮 みそ汁	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 豚肉とじゃが芋のごま煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐の和風野菜あん 切干大根サラダ みそ汁
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/9.8/9.4/44.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/11.6/8.0/41.1/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.2/6.5/42.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/11.8/9.3/39.6/0.6
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
おひるごはん							
	豚肉のケチャップパスタ ほうれん草のツナサラダ スープ	ひじきご飯 秋鮭の磯風味焼き いものこ汁 フルーツ(柿)	キーマカレー パンフキンサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 助宗タラのみそ煮 炒りおから すまし汁 フルーツ(りんご)	納豆ごはん チキンのパン粉焼き しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	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)	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煮 みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.7/7.8/34.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/13.7/7.2/43.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/7.6/7.5/55.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.0/4.3/42.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/13.5/9.7/41.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/10.4/4.8/47.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/15.1/9.5/43.7/0.8
	11月12日	11月13日	11月14日				
おひるごはん							
	ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)	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)	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(バナナ)				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/8.3/5.5/47.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/13.3/8.8/39.9/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/11.0/9.2/38.4/1.8				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木 11月1日	金 11月2日	土 11月3日	日 11月4日
ちゅいぱん							
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/11.2/12.2/40.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/10.9/5.1/39.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/10.4/10.3/39.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/13.3/4.3/43.1/0.9
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
ちゅいぱん							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/12.0/5.7/52.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/11.2/8.1/38.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.4/5.6/41.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/13.4/9.2/40.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/10.2/7.2/45.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/11.2/9.7/38.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/9.7/9.3/37.0/0.6
ちゅいぱん							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/13.7/7.3/43.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/11.1/5.1/49.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.8/5.5/39.7/0.7				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木 11月1日	金 11月2日	土 11月3日	日 11月4日
おやつ							
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.7/5.0/25.6/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/3.5/4.7/23.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/7.6/5.9/24.6/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/4.3/5.4/22.3/0.2
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/5.8/6.6/25.7/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.3/6.2/18.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/5.7/4.3/35.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/9.6/6.6/21.1/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/5.5/4.4/25.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/7.6/10.5/9.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/3.8/4.6/26.0/0.2
	11月12日	11月13日	11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 183/7.1/5.1/26.2/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/5.8/6.0/19.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.9/7.0/24.4/0.5				

※都合により、献立を変更する場合がございます。