



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 12月1日	日 12月2日
おひるごはん							
						豚肉の甘辛焼き丼 ブロッコリーと大豆のごまサラダ みそ汁	ご飯 肉じゃが 小松菜のちりめん炒め みそ汁
栄養価						kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.4/10.8/37.6/0.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/12.8/6.2/42.3/0.8
	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
おひるごはん							
	納豆ごはん 豆腐の和風野菜あん 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	ご飯 秋鮭のホワイトシチュー キャベツと大根のサラダ フルーツ(みかん)	ご飯 ポークビーンズ 春雨のソテー スープ	ご飯 白糸タラのパン粉焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	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	ご飯 カラスカレイのムニエル 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 フルーツ(りんご)
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/13.8/9.6/42.6/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/10.6/6.1/51.5/0.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/11.8/8.0/45.2/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.2/4.5/41.8/0.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/9.1/6.1/44.0/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/13.0/8.6/46.1/0.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/14.5/5.4/46.3/0.8
	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日		
おひるごはん							
	ナポリタン さつまいもの豆サラダ スープ	ご飯 鶏肉と冬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)	ご飯 キャベツと豚ひき肉のみそ炒め 炒りおから すまし汁	鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの甘酢漬け 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(りんご)	ハヤシライス ほうれん草とトマトのサラダ フルーツ(オレンジ)		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/11.1/9.1/42.8/0.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/11.9/8.5/46.1/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/11.8/10.0/44.0/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/10.6/6.0/40.3/0.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/7.9/5.6/44.4/0.9		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金	土 12月1日	日 12月2日	
ちろこはん							<p>ご飯 豚肉と豆腐の麻婆風 かぶとチンゲン菜の中華和え すまし汁</p>	<p>ご飯 助宗タラの煮魚 鶏レバーのかりん焼き 具だくさん汁 フルーツ(いんご)</p>
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.2/6.1/40.4/0.7		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.6/3.4/43.9/1.0		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.2/6.1/40.4/0.7		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.6/3.4/43.9/1.0	
ちろこはん	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	
	<p>ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草と人参の煮浸し みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉のごまみそ焼き まめとひじきのサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのから揚げ 鶏と白菜の和えもの みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>小エビの炊き込みご飯 豚肉の甘辛炒め 小松菜のコーンサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 鶏肉の玉ねぎソース 野菜チップス みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラの香草マヨ焼き 大根と昆布の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>しらすご飯 豚肉の甘辛炒め ごぼうときゅうりのごまマヨサラダ みそ汁</p>	
Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/11.2/8.7/38.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/10.6/10.7/42.1/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/12.8/4.7/38.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.1/7.5/39.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.5/11.2/36.7/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/9.2/7.0/40.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/12.1/11.7/37.7/0.8		
ちろこはん	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日			
	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 秋鮭の野菜あんかけ 豚肉と切干大根の煮物 具だくさん汁 フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>ご飯 豆腐と豚肉の煮物 小松菜のおかか炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 白系タラの磯風味焼き 鶏ささみサラダ みそ汁 フルーツ(洋梨缶)</p>	<p>ご飯 ポークソテー BBQソース 白菜と切干大根のごま和え みそ汁</p>	<p>ひじきご飯 秋鮭の竜田焼き さつまいもの甘煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/13.7/6.8/44.1/0.7		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.8/7.2/37.5/0.8
Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/13.7/6.8/44.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.8/7.2/37.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/11.0/5.5/44.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.7/10.0/39.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/13.1/5.9/55.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/13.7/6.8/44.1/0.7		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.8/7.2/37.5/0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

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 12月1日	日 12月2日
おやつ							
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/6.2/4.6/21.1/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/6.0/6.5/29.8/0.4
	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/5.7/4.7/21.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/5.0/4.3/16.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/5.5/7.3/22.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/3.8/3.5/32.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/6.4/6.9/24.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.0/5.4/26.1/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.0/3.6/20.2/0.2
	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12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 170/6.5/5.5/22.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/9.0/7.2/21.7/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.3/5.1/25.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/6.0/5.4/15.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/8.8/9.6/15.3/0.6		

※都合により、献立を変更する場合がございます。