

12月

献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 12月15日	日 12月16日
おひるごはん							
栄養価						kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.4/10.8/37.6/0.7	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/12.8/6.2/42.3/0.8
	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23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 春雨のノーマルスープ	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 冬至かぼちゃ フルーツ(パイン缶)	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/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/13.8/9.6/42.6/0.8	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/10.6/6.1/51.5/0.6	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/11.8/8.0/45.2/0.8	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.2/4.5/41.8/0.6	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/8.9/4.5/46.3/1.9	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/13.0/8.6/46.1/0.6	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/14.5/5.4/46.4/0.8
	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30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	ツナコーンピラフ ローストチキン 雪だるまポテトサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	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! ふりかけご飯 助宗タラの甘酢漬 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)	豚肉の甘辛焼き丼 フロココリーと大豆のごまサラダ みそ汁	ご飯 肉じゃが 小松菜のちいめん炒め みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/11.1/9.1/42.8/0.7	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/11.3/8.7/46.5/0.7	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/11.8/10.0/44.0/1.0	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/10.6/6.0/40.3/0.7	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/7.9/5.6/44.4/0.9	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.7/10.8/38.0/0.7	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/13.0/6.1/42.6/0.8
	12月31日						
おひるごはん							
	ツナチャーハン風 豆腐の和風野菜あん 切干大根とチンゲン菜のサラダ みそ汁						
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/12.3/10.8/42.0/0.9						

※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 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 12月15日	日 12月16日
みどりごはん							
栄養価						Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.2/6.1/40.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.6/3.4/43.9/1.0
みどりごはん							
みどりごはん	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草と人参の煮浸し みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のごまみそ焼き まめとひじきのサラダ すまし汁	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	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	ご飯 鶏肉の玉ねぎソース 野菜チキンス みそ汁	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)	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
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/11.2/8.7/38.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/10.6/10.7/42.1/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/12.8/4.7/38.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.1/7.5/39.4/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.5/11.2/36.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/9.2/7.0/40.7/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/12.1/11.7/37.7/0.8
みどりごはん							
みどりごはん	鉄分強化！ふりかけご飯 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)	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 小松菜のおかか炒め みそ汁	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 鶏ささみサラダ みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	ご飯 ポーグノテー BBQソース 白菜と切干大根のごま和え みそ汁	ひじきご飯 秋鮭の竜田焼き さつま芋の甘煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯 豚肉と豆腐の麻婆風 かぶと千ゲン菜の中華和え すまし汁	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(りんご)
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/13.7/6.8/44.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/11.8/7.1/37.6/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/11.0/5.5/44.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/11.2/9.6/39.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/13.1/5.9/56.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.6/6.1/41.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.6/3.4/43.9/1.0
みどりごはん							
みどりごはん	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草と人参の煮浸し みそ汁						
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/11.1/8.7/38.3/0.7						

※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 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日	
						12月15日	12月16日	
おやつ								
栄養価						Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/6.0/6.5/29.8/0.4	
	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	
おやつ								
栄養価	Kcal/タンパク/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/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/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/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/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/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.0/3.6/20.2/0.2	
	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	
おやつ								
栄養価	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/4.3/4.0/29.7/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/7.8/5.8/25.4/0.4	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/8.3/9.4/15.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.7/5.3/21.2/1.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/4.0/3.6/27.3/0.3	
	12月31日							
おやつ								
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/5.7/4.7/21.3/0.1							

※都合により、献立を変更する場合がございます。