



# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 9月1日	日 9月2日				
おひるごはん						<p>鉄分強化！ふいかけご飯 カラスカレイのムニエル 豆腐と野菜の煮物 みぞ汁 フルーツ(洋梨缶)</p>	<p>ご飯 鶏の照り焼き 野菜スパゲッティサラダ すまし汁</p>				
						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.4/6.0/42.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/10.4/9.3/39.3/0.7				
おひるごはん	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日				
	<p>肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 助宗タラの甘酢漬け ポパイノテー みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 鶏ひき肉と野菜の中華炒め 五目炒り煮 すまし汁</p>	<p>カレーライス キャベツのコーンサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 白糸タラのおろし煮 かぼちゃと枝豆の甘辛焼き みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豆腐のきのこあんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みぞ汁</p>				
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/12.2/7.8/38.0/1.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/11.2/5.7/45.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/13.4/9.3/38.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.3/9.6/44.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/7.9/5.7/50.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.5/4.4/50.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.8/5.6/41.9/0.8
おひるごはん	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日						
	<p>ナポリタン パンプキンサラダ スープ</p>	<p>ハヤシライス 春雨ツナサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 秋鮭のちゃんちゃん焼き風 切干大根のサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>納豆ごはん 千キンソテー 白菜とわかめのしらすサラダ みぞ汁</p>	<p>ケチャップライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ ヨーグルト</p>						
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.7/9.9/39.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/8.8/6.3/48.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.8/4.8/40.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/13.5/11.3/41.2/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/13.0/9.9/45.3/0.6		

※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



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 9月1日	日 9月2日
ちのこはん						<p>ご飯 豚肉とチンゲン菜の甘辛炒め さつまいもと昆布の煮物 みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラの野菜あんかけ 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 ヨーグルト</p>
栄養価						kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g
						303/10.4/8.2/45.7/0.7	287/14.1/5.7/43.3/0.9
	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
ちのこはん	<p>ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 キャベツのツナ炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 秋鮭の和風ステーキ きゅうりと鶏ささみのサラダ スープ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 ポークソテー BBQソース 白菜のごま和え みそ汁</p>	<p>ひじきご飯 カラスカレイの竜田焼き さつまいもの甘煮 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)</p>	<p>ご飯 鶏肉と白菜のどろみ煮 大根のツナ和え みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 豚肉となすの生姜炒め ブロッコリーのしらす煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラの米粉天ぷら 切干大根と小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(洋梨缶)</p>
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g
	303/12.4/9.8/40.2/0.8	268/12.5/5.3/40.7/0.5	278/10.0/8.8/38.3/0.8	315/10.9/4.5/56.0/0.8	269/10.2/6.8/39.5/0.8	269/11.4/8.1/36.3/0.9	349/10.7/8.6/55.2/0.6
	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日		
ちのこはん	<p>ご飯 お豆とエビのチャウダー 茹で豚とほうれん草のサラダ スープ</p>	<p>ご飯 カラスカレイの漬け焼き 豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ スープ</p>	<p>ご飯 助宗タラのみそマヨ焼き じゃが芋の塩金平 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豚肉のごまだれ焼き 炒りおから みそ汁</p>		
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g		
	307/13.7/8.8/41.8/0.9	269/14.4/4.9/39.9/0.8	310/9.7/8.7/46.2/0.6	270/10.1/6.1/42.8/0.8	285/13.3/7.8/38.9/0.8		

※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



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 9月1日	日 9月2日
おやつ							
栄養価						牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(パン缶)	牛乳 きな粉蒸しパン
						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
						133/4.2/3.6/21.4/0.2	166/6.7/5.3/22.6/0.4
	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
おやつ							
	牛乳 納豆巻き	牛乳 粉豆腐の千切り	牛乳 りんごケーキ	牛乳 もっちりポテト	牛乳 バナナおからドーナツ	牛乳 ヨーグルトパン	牛乳 豆乳小豆ういろ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	184/8.9/5.2/25.6/0.3	209/11.0/10.2/17.1/0.2	158/4.3/6.4/20.7/0.5	153/6.1/6.8/17.0/0.3	198/5.2/7.3/27.5/0.4	207/6.0/6.5/30.0/0.4	207/5.7/4.4/35.5/0.1
	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日		
おやつ							
	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみキャベツ	牛乳 オレンジゼリー 大学芋	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g		
	178/6.6/5.5/24.9/0.4	156/4.1/4.6/25.9/0.2	150/5.3/4.9/20.1/0.4	160/7.6/10.5/9.0/0.6	168/7.3/5.6/21.7/1.3		

※都合により、献立を変更する場合がございます。