



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
おひるごはん							
			鉄分強化！ふりかけご飯 白系タラの磯風味焼き 豚肉とごぼうのあまから煮 すまし汁 フルーツ(白桃缶)	チキンカレーライス カリフラワーとアスパラのごまサラダ フルーツ(パイン缶)	豚肉のケチャップパスタ 白菜のワカメサラダ スープ	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 大根と豚肉のとりみ煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーのかりん焼き みそ汁
栄養価			Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/13.9/7.0/45.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/8.3/7.3/49.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/11.8/7.2/33.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/12.5/6.1/44.0/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/14.2/5.8/42.3/1.3
おひるごはん	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
	ご飯 かぼちゃのツナコロケ 小松菜と鶏ささみのサラダ スープ	ご飯 秋鮭のおろし煮 チンゲン菜と油揚げの炒め物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ	ソース焼きうどん さつまいものレーズン煮 すまし汁 フルーツ(みかん)	ツナと根菜のおにぎり 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 助宗タラの和風焼き 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 焼き鳥 かぶと枝豆の含め煮 みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/11.3/8.8/50.0/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/11.6/5.7/39.7/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/11.2/10.4/42.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/12.6/6.4/46.9/2.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/10.7/8.2/50.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/10.5/4.2/39.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/9.6/6.7/36.5/0.9
おひるごはん	1月14日	1月15日					
	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とじゃが芋の塩炒め すまし汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯 豚肉と野菜のごまだれ焼き 切干大根のえび風味 みそ汁					
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 337/12.0/8.1/52.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/11.8/7.1/40.4/0.9					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

1月

献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
よるごはん							
			ご飯 鶏肉とほうれん草の中華炒め かぼちゃと大豆の煮物 みそ汁	ご飯 秋鮭の変わり西京風焼き 大根の含め煮 すまし汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯 揚げ高野豆腐と鶏肉の煮物 千ゲン菜の中華和え みそ汁	鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉の玉ねぎソース かぶのツナ炒め みそ汁	ご飯 豚肉の甘辛炒め じゃが芋と昆布の煮物 すまし汁
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.2/7.2/45.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/11.1/5.6/42.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/9.3/9.1/41.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/10.2/9.6/35.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/10.3/4.9/43.5/1.0
	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
よるごはん							
	ご飯 助宗タラのごまみそ焼き 豚肉とかぶの煮物 すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 豚肉とフロッキーの彩り炒め コールスローサラダ みそ汁	ご飯 白系タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	納豆ごはん 千金の和風ソテー ひじきの炒り煮 みそ汁	ご飯 カラスカレイの漬け焼き キャベツと鶏肉の炒め煮 みそ汁 ヨーグルト	鉄分強化！ふいかけご飯 ポークチャップ 白菜と枝豆のごま和え みそ汁	ご飯 秋鮭のバター醤油焼き 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁 フルーツ(パイン缶)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/12.9/5.9/41.3/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.4/6.3/41.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/11.4/5.3/45.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/13.1/8.9/41.2/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.9/6.6/37.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.8/6.7/41.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/15.3/5.5/43.5/1.0
	1月14日	1月15日					
よるごはん							
	ご飯 豆腐の和風野菜あん フロッキーのツナ和え みそ汁	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 鶏と千ゲン菜のおかか和え みそ汁 フルーツ(みかん缶)					
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/12.8/8.3/38.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/14.9/3.5/40.3/0.6					

※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



	月	火	水 1月2日	木 1月3日	金 1月4日	土 1月5日	日 1月6日
おやつ							
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/5.8/3.6/21.1/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/5.1/7.3/20.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/7.8/11.3/10.4/0.6	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 162/5.8/4.4/23.8/0.4
	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/7.8/5.8/25.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/5.5/8.7/21.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/6.3/6.9/25.8/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.2/5.6/19.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/4.5/3.6/25.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/3.7/4.1/25.8/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/11.4/9.1/14.0/0.3
	1月14日	1月15日					
おやつ							
栄養価	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 160/3.9/4.9/25.6/0.2					

※都合により、献立を変更する場合がございます。