



献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土	日
			1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20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(りんご)	チキンカレーライス キャベツときゅうりのごまサラダ ヨーグルト	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 大根と豚肉のトロみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁
			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/15.1/7.4/44.7/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.4/8.3/47.2/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/11.5/7.2/33.1/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.6/6.1/41.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.2/7.0/42.8/1.1
	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
おひるごはん							
	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ スープ	ご飯 秋鮭のおろし煮 千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)	ドライフランチ 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 焼き鳥風 かぶと枝豆の含め煮 みそ汁
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/11.3/8.8/49.8/0.5	Kcal/タンパク/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/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/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/11.6/7.4/50.4/0.8	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/9.6/6.7/36.5/0.9
	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日			
おひるごはん							
	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	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(りんご)	チキンカレーライス キャベツときゅうりのごまサラダ ヨーグルト			
	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/11.7/7.1/40.5/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/15.1/7.4/44.7/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.4/8.3/47.2/0.7			

※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 後半



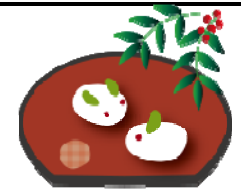
タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
ちるいはん							
			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)	ご飯 焼き豆腐と鶏肉の煮物 千ゲン菜の中華和え みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 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
			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/11.1/7.3/45.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.1/5.6/41.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/10.7/7.6/41.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/10.3/9.6/35.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/10.1/4.9/43.3/1.0
	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
ちるいはん							
	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(りんご)	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！ふりかけご飯 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)
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.8/6.0/40.7/1.0	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 295/15.0/5.6/44.0/0.9
	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日			
ちるいはん							
	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(オレンジ)	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)			
	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 252/14.9/3.5/39.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/11.1/7.3/45.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.1/5.6/41.2/0.7			

※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 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
おやつ							
			牛乳 わかめうどん	牛乳 米粉のドーナッツ	牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	牛乳 小豆いろいろ	牛乳 イチゴジャム蒸しパン
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.6/3.6/21.5/1.3	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21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
おやつ							
	牛乳 納豆巻き	牛乳 ポパイケーキ	牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	牛乳 米粉のパンケーキ	牛乳 かぼちゃ団子のお汁粉	牛乳 りんごゼリー 大学芋	牛乳 粉豆腐のお好み焼き
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.7/5.0/25.6/0.4	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28日	1月29日	1月30日	1月31日			
おやつ							
	牛乳 洋梨のケーキ	牛乳 和風スイートポテト フルーツ(パイ缶)	牛乳 わかめうどん	牛乳 米粉のドーナッツ			
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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.6/3.6/21.5/1.3	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			

※都合により、献立を変更する場合がございます。