



10月

献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日		
おひるごはん		 ご飯 ふんわりつくね焼き かぶの含め煮 すまし汁	 ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜の3色サラダ みそ汁 ヨーグルト	 さつま芋おにぎり 豚肉と秋野菜のみそ炒め きゅうりとトマトのコーンサラダ フルーツ(りんご)	 鉄分強化！ふいかけご飯 ホワイトシチュー キャベツとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)		
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.6/6.8/39.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/12.8/7.7/45.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.8/6.7/46.6/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/6.7/6.8/46.8/0.8		
		10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	
おひるごはん	 ほうれん草のスパゲッティ かぼちゃのごまからめ スープ	 鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	 ポークカレーライス トマトのお豆サラダ フルーツ(バナナ)	 ひじきご飯 白糸タラのパン粉焼き 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ すまし汁		
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.6/8.1/39.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.0/9.7/39.8/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/9.3/6.6/46.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.0/6.9/45.3/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.4/6.6/40.6/0.7	
		10月14日					
おひるごはん	 ほうとう風うどん ほうれん草の中華和え 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 249/11.2/8.0/33.9/1.8					

※都合により 献立を変更する場合がございます

※都合により、献立を変更する場合がございます。



10月

献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火 10月15日	水 10月16日	木 10月17日	金 10月18日		
おひるごはん		 ご飯 ふんわりつくね焼き かぶの含め煮 すまし汁	 ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜のサラダ みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	 れんこんとしめじの炊き込みご飯 豚肉とさつまいものみそ炒め きゅうりとトマトのコーンサラダ すまし汁	 鉄分強化！ふいかけご飯 ホワイトシチュー キャベツとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)		
栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.9/6.8/40.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.7/6.8/48.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.3/6.6/45.8/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/6.7/6.8/46.8/0.8		
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日		
おひるごはん	 ほうれん草のスパゲッティ かぼちゃのごまからめ スープ	 鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	 ポークカレーライス トマトのお豆サラダ フルーツ(りんご)	 ひじきご飯 白糸タラのパン粉焼き 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ すまし汁		
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.6/8.1/39.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.0/9.7/39.8/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.2/6.7/47.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.0/6.9/45.3/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.4/6.6/40.6/0.7		
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日			
おひるごはん	 ほうとう風うどん ほうれん草の中華和え フルーツ(オレンジ)	 ご飯 ふんわりつくね焼き かぶの含め煮 すまし汁	 ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜の3色サラダ みそ汁 ヨーグルト	 ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ 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 249/11.2/8.0/33.9/1.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.6/6.8/39.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.8/7.6/44.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/8.6/6.1/47.8/0.7			

※都合により、献立を変更する場合がございます。