

11月

献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	
おひるごはん					11月1日 <p>ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ すまし汁</p>	
					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.1/8.1/44.7/0.8	
おひるごはん	11月4日 <p>豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナサラダ スープ</p>	11月5日 <p>ご飯 カラスカレイのみど煮 炒りおから すまし汁 フルーツ(パイナップル)</p>	11月6日 <p>キーマカレー パンフキンサラダ フルーツ(りんご)</p>	11月7日 <p>ひじきご飯 秋鮭の磯風味焼き ●いものこ汁 フルーツ(柿)</p>	11月8日 <p>納豆ごはん 千金のパン粉焼き 白菜のしらす煮 みど汁</p>	
					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.5/7.4/32.9/0.9	
おひるごはん	11月11日 <p>ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	11月12日 <p>鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 フルーツ(柿)</p>	11月13日 <p>けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(バナナ)</p>	11月14日 <p>ご飯 千金ソテー 小松菜とれんこんの煮物 みど汁</p>		
						Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/8.2/5.3/47.7/0.9
				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.9/4.0/42.3/0.9		
				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/8.0/5.9/52.5/0.7		
				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.7/6.7/43.6/0.6		
				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/13.7/8.9/42.2/0.8		
				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/8.2/5.3/47.7/0.9		
				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/13.4/8.9/40.8/0.9		
				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.3/8.7/38.4/1.8		
				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.0/6.1/40.8/0.8		

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月

献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	金		
おひるごはん					11月15日 <ul style="list-style-type: none"> ●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ すまし汁 	
		<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/10.9/8.0/44.6/1.0</p>				
おひるごはん	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	
	<p>豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナサラダ スープ</p>	<p>ご飯 カラスカレイのみぞ煮 炒りおから すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>キーマカレー パンフキンサラダ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ひじきご飯 秋鮭の磯風味焼き 具だくさん汁 フルーツ(柿)</p>	<p>納豆ごはん 千金のパン粉焼き 白菜のしらす煮 みぞ汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.5/7.4/32.9/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.5/4.2/41.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/8.1/5.8/52.2/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/13.1/6.1/45.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/13.7/8.9/42.2/0.8	
おひるごはん	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	
	<p>ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化！ふいかげご飯 カラスカレイの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 フルーツ(柿)</p>	<p>けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 千金ソテー 小松菜とれんこんの煮物 みぞ汁</p>	<p>ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ すまし汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/8.2/5.3/47.7/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/13.4/8.9/40.8/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.3/8.7/38.4/1.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.0/6.1/40.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.1/8.1/44.7/0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。