



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 2月1日	土 2月2日	日 2月3日
おひるごはん							
					鬼っこ肉みそライス フロッキーとトマトのサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏の照り焼き 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	ご飯 助宗タラのごま煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁 ヨーグルト
					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/9.0/6.9/44.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.4/7.7/38.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/15.2/7.7/42.9/0.9
おひるごはん	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜春雨サラダ みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 ホワイトシチュー 切干大根サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 秋鮭の甘辛だれ もやしと鶏ささみの和えもの みそ汁 フルーツ(みかん)	スパゲッティミートソース かぼちゃの塩バター煮 スープ	ご飯 カラスカレイの漬け焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(いよかん)	納豆ごはん 鶏肉とほうれん草のごまだれ炒め しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	ご飯 白糸タラのサクサクフライ さつまいもと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)
おひるごはん	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/11.7/10.7/40.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/7.7/7.7/48.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/16.0/5.3/40.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.1/6.6/40.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.8/5.0/41.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/13.0/9.1/38.5/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.4/5.0/54.7/0.7
	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日			
	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉のケチャップ炒め かぶのエビ風味サラダ 豆乳スープ	けんちんうどん フロッキーとツナのバター炒め フルーツ(黄桃缶)	しらすご飯 鶏肉のから揚げ 野菜スパゲッティサラダ みそ汁	バレンタイン☆ハヤシライス さっぱりかぼちゃサラダ フルーツ(いよかん)			
おひるごはん	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/12.3/7.9/40.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/12.1/8.6/34.2/1.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/12.0/10.4/40.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/9.4/5.0/52.6/0.9			

※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 2月1日	土 2月2日	日 2月3日
よるごはん							
栄養価					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/15.1/4.6/41.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/8.4/4.6/42.5/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/11.5/7.6/41.5/0.8
	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
よるごはん							
	ご飯 白系タラの香草マヨ焼き 白菜と人参のコーンサラダ みそ汁 フルーツ(いよかん)	しらすの米粉かき揚げ丼 豚肉とキャベツのおかか和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と白菜のトロみ煮 マカロニサラダ みそ汁	鶏ごぼうご飯 助宗タラの煮付け 豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	鉄分強化!ふりかけご飯 ポークビーンズ キャベツと人参のサラダ すまし汁	ご飯 秋鮭の和風ステーキ 大根の信田煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯 豆腐のうま煮 鶏レバーのかいん焼き すまし汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/9.1/8.2/40.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.3/7.5/51.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/12.2/6.9/43.6/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/12.9/5.5/41.9/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/9.4/5.3/45.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/12.6/6.4/42.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/12.6/6.4/46.3/1.1
	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日			
よるごはん							
	ご飯 助宗タラのムニエル ほうれん草と鶏ささみの中華和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とかぶの煮物 じゃが芋の塩金平 みそ汁	ご飯 秋鮭のねぎ風味焼き 豚肉と切干大根の煮物 具だくさん汁 フルーツ(洋梨缶)	ご飯 千キンソテー 小松菜と人参の白和え すまし汁			
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/14.9/4.3/38.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/10.7/4.4/44.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/12.3/5.5/44.6/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/10.5/8.4/38.4/0.7			

※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 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 2月1日	土 2月2日	日 2月3日
おやつ							
栄養価					牛乳 鬼まんじゅう Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/4.9/4.0/26.6/0.4	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(パイ缶) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.2/3.6/22.0/0.2	牛乳 納豆巻き Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.3/5.1/25.6/0.4
	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
おやつ							
栄養価	牛乳 さつま芋もち 鉄分強化チーズ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/6.6/7.6/25.1/0.7	牛乳 豚肉と野菜のミニあんかけうどん Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/9.1/6.5/21.7/1.2	牛乳 バナナおからドーナツ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/5.3/7.3/27.4/0.4	牛乳 洋なし寒天 大豆きなこ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/7.2/6.2/18.9/0.1	牛乳 キャロット蒸しパン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.8/4.4/21.9/0.4	牛乳 和風かぼちゃプリン フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/5.7/4.4/24.4/0.4	牛乳 豆乳ホットケーキ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/5.3/4.8/21.0/0.4
	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日			
おやつ							
栄養価	牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(パイ缶) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/3.8/3.5/32.2/0.1	牛乳 わんぱく千切り Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/7.6/5.9/24.9/0.2	牛乳 りんごケーキ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/4.3/6.3/20.7/0.5	牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/6.0/6.7/26.3/0.3			

※都合により、献立を変更する場合がございます。