



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 2月15日	土 2月16日	日 2月17日
おひるごはん							
栄養価					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/8.6/7.1/37.7/0.9	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
	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
おひるごはん							
	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜春雨サラダ みそ汁	鉄分強化！ふいかけご飯 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(バナナ)	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 白系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)
栄養価	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 268/11.8/5.0/42.1/0.8	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 319/12.2/5.0/54.6/0.7
	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日			
おひるごはん							
	鉄分強化！ふいかけご飯 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(みかん)	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	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)			
栄養価	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 253/11.6/8.6/32.7/1.8	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 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 2月15日	土 2月16日	日 2月17日
ちるいはん							
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18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
ちるいはん							
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25日	2月26日	2月27日	2月28日			
ちるいはん							
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 266/10.7/4.4/43.9/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/12.4/5.5/43.2/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/10.4/8.4/38.3/0.7			

※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 2月15日	土 2月16日	日 2月17日
おやつ							
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/4.9/5.1/23.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.2/3.6/22.0/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.3/5.1/25.6/0.4
	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/6.6/7.6/25.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/9.1/6.5/21.7/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/5.3/7.3/27.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/7.2/6.2/18.9/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.8/4.4/21.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/5.7/4.4/24.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/5.3/4.8/21.0/0.4
	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日			
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/3.8/3.5/32.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/7.6/5.9/25.0/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/4.3/6.3/20.7/0.5	Kcal/タンパクg/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。