



# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん						
栄養価				3月1日 ひなちらし寿司 じゃが芋の甘辛煮 菜の花のすまし汁 フルーツ(バナナ)	3月2日 肉うどん かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト	3月3日 ご飯 カラスカレイのみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 フルーツ(いよかん)
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
おひるごはん	チキンカレーライス きゅうりの豆サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 白糸タラの豆乳クリームソース キャベツと鶏肉のソテー スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ハンバーグケチャップソース 春雨のサラダ スープ	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 ハッシュドポーク 豆腐としらすのサラダ みそ汁	ご飯 鶏の漬け焼き 大根と枝豆の煮物 みそ汁 ヨーグルト
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/8.1/7.2/47.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/13.5/8.5/42.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/10.7/9.3/42.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/12.3/7.1/43.9/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/14.6/8.2/37.8/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.6/6.7/37.7/0.9
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日			
おひるごはん	ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(いよかん)	ご飯 助宗タラのごま焼き 大根の信田煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	小エビの炊き込みご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜とさつまいのソテー みそ汁	ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラの豆サラダ フルーツ(いよかん)		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.8/6.6/44.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.3/6.9/39.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/14.3/8.1/43.3/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/8.1/8.4/42.8/0.8		

※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	土	日	
よるごはん				<p>ご飯 白糸タラの野菜あんかけ 豚肉と切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)</p>	<p>ご飯 鶏肉のケチャップ炒め キャベツとトマトのさっぱりサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め フロッコリーとしらすのサラダ みそ汁</p>	
栄養価				<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.1/3.9/44.1/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/8.7/8.3/40.0/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.6/6.3/37.6/0.8</p>	
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	
よるごはん	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのマヨ焼き 豚肉と白菜のおかか和え みそ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>ご飯 肉じゃが 大根サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 秋鮭の甘露煮 鶏ささみと白菜の中華和え みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 豆とワカメのサラダ みそ汁</p>	<p>ほうれん草のスペaghetti さつまいもサラダ スープ</p>	<p>ご飯 白糸タラのみそマヨ焼き カリフラワーと人参のサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>じゃこと人参のご飯 豆腐のきのこあんかけ 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁</p>
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/11.1/6.3/39.5/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.7/5.9/43.9/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/16.3/3.6/39.4/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.8/9.9/41.5/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/10.3/10.5/39.1/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/9.7/5.3/44.8/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/13.8/8.0/43.1/1.0</p>
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日				
よるごはん	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの竜田揚げ チンゲン菜とトマトのコンサラダ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>納豆ごはん 豚肉の照り焼き ツナ野菜炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 秋鮭の和風ステーキ 鶏ささみときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 ポークソテー BBQソース 白菜とツナのごま和え みそ汁</p>			
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/10.2/6.3/42.3/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/13.9/8.8/41.0/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/14.7/5.5/38.9/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.2/7.2/37.0/0.8</p>			

※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 3月1日	土 3月2日	日 3月3日
おやつ						
栄養価				牛乳 かぼちゃのお花	牛乳 じゃことお豆のおにぎり スティック野菜	牛乳 白桃ケーキ
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月10日
おやつ						
牛乳 ヘルシーくずもち	牛乳 おとうふドーナツ	牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	牛乳 スイートパンプキン フルーツ(いよかん)	牛乳 ヨーグルトパン	牛乳 パワフルおにぎり 塩もみキャベツ	牛乳 フルーツきんとん
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
126/6.1/5.9/12.3/0.1	182/5.5/7.3/22.8/0.4	173/7.5/10.9/10.5/0.7	138/4.2/4.9/19.8/0.2	210/6.0/6.5/30.8/0.4	176/6.3/5.1/25.3/0.4	132/3.7/3.8/21.2/0.1
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日			
おやつ						
牛乳 さとれくん フルーツ(洋梨缶)	牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	牛乳 米粉の小豆ケーキ	牛乳 お好み焼き			
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g			
132/3.9/4.4/18.8/0.2	164/7.1/5.5/21.2/1.3	187/5.9/7.0/24.3/0.5	193/9.0/7.2/21.7/0.3			

※都合により、献立を変更する場合がございます。