



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 |
|--------|---|--|---|--|---|--|---|
| おひるごはん | | | | | | | |
| 栄養価 | | | | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.1/4.1/48.9/1.0 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/9.9/7.0/43.0/1.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/16.1/8.6/42.3/0.9 |
| | 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 白系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 | ご飯 秋鮭のムニエル キャベツとワカメの和えもの 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 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/11.5/5.8/39.3/0.5 |
| | 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 小松菜とさつま芋のソテー 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。

3月

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 |
|-------|---|---|---|---|--|--|---|
| よるごはん | | | | | | | |
| 栄養価 | | | | | 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 | 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 | 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 |
| | 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 | | | | | | | |
| 栄養価 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 |
| | 3月11日 | 3月12日 | 3月13日 | 3月14日 | | | |
| よるごはん | | | | | | | |
| 栄養価 | 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 | 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 | 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 | 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 | | | |

※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 | | | | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/4.4/4.3/18.4/0.1 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/8.2/7.3/25.9/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.3/6.2/18.4/0.5 |
| | 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 |
| おやつ | | | | | | | |
| 栄養価 | 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 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/5.5/7.3/22.8/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.5/10.9/10.5/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/4.2/4.9/19.8/0.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/6.0/6.5/30.8/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/6.3/5.1/25.3/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 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 | | | | | | | |
| 栄養価 | 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 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/7.1/5.5/21.2/1.3 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.9/7.0/24.3/0.5 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 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。