

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						
栄養価						
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	
おひるごはん	 豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコンサラダ スープ	文化の日	 キーマカレー パンフキンサラダ フルーツ(りんご)	 ひじきご飯 鮭の蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ(柿)	 納豆ごはん 千キンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みぞ汁	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.5/7.4/34.5/0.9		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/8.0/5.9/52.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/14.8/8.6/44.9/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/13.8/9.5/42.7/0.8	
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	
おひるごはん	 ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)	 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)	 けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(りんご)	 鉄分強化! ふりかけご飯 千キンソテー 小松菜とれんごんの煮物 みぞ汁	 ●花ちらし寿司 ●にっこいハンバーグ すまし汁	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/8.2/5.3/48.2/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/11.3/12.0/40.4/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.2/7.1/38.8/1.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/9.2/6.4/41.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/11.3/7.9/44.9/1.0	

※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	木	金	
おひるごはん						
茶番値						
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	
おひるごはん	 豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ	 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(オレンジ)	 キーマカレー パンフキンサラダ フルーツ(バナナ)	 ひじきご飯 鮭の蒲焼風 ●いものこ汁 フルーツ(柿)	 納豆ごはん 千金のパン粉焼き 白菜のしらす煮 みぞ汁	
茶番値	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.5/7.4/34.5/0.9	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.2/7.0/41.2/0.6	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/8.1/5.8/52.2/0.7	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/13.7/7.8/43.9/0.6	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/13.8/9.5/42.7/0.8	
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	
おひるごはん	勤労感謝の日	 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(洋梨缶)	 けんちんうどん かぼちゃのどぼろ煮 フルーツ(みかん缶)	 鉄分強化! ふりかけご飯 千金ノテ 小松菜とれんこんの煮物 みぞ汁	 ご飯 煮込みハンバーグ コーンスローサラダ すまし汁	
茶番値		kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.4/12.0/41.0/0.6	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/10.0/6.7/38.4/1.7	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/9.2/6.4/41.9/0.8	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.1/8.2/45.0/0.9	
	11月30日					
おひるごはん	 豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ					
茶番値	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.5/7.4/34.5/0.9					

※都合により、献立を変更する場合がございます。