



1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						
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	
おひるごはん						
	鉄分強化！ふいかげご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ スープ	ご飯 鮭の和風ステーキ 千層菜と油揚げの炒め物 みそ汁 フルーツ(みかん)	●ツナとれんこんのおにぎり ●豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご)	鉄分強化！ふいかげご飯 白系タラのおろし煮 さつまいもの洋風塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ	
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/11.6/8.7/51.3/0.5	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.4/5.7/38.6/0.6	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/10.6/8.2/49.5/0.8	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/10.5/3.9/50.4/1.0	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/12.5/11.0/44.0/0.6	
	1月13日	1月14日	1月15日			
おひるごはん						
	ご飯 白系タラのコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ソース焼きうどん 切干大根のえび風味 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 鮭のごまみそ焼き 豚肉とごぼうのあまから煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)			
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.6/8.0/44.5/0.8	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/12.3/6.2/36.8/2.4	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/15.4/7.1/42.1/1.0			

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1月



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木 1月16日	金 1月17日		
おひるごはん							
				Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.4/8.3/47.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/11.7/7.2/32.0/0.8		
おひるごはん	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日		
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/11.4/9.0/50.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.4/5.7/38.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.4/7.3/49.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/10.4/3.9/50.4/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.4/11.0/42.6/0.6		
おひるごはん	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/10.8/7.9/43.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.3/6.3/36.3/2.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/15.3/7.1/42.4/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.4/8.3/47.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/11.7/7.2/32.0/0.8		

*都合により、献立を変更する場合がございます。