

# 10月

# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日	土 10月5日	日 10月6日
おひるごはん		 ご飯 ふんわりつくね焼き かぶの含め煮 すまし汁	 ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜の3色サラダ みそ汁 ヨーグルト	 さつまいもおにぎり 豚肉と秋野菜のみそ炒め きゅうりとトマトのコーンサラダ フルーツ(りんご)	 鉄分強化! ふりかけご飯 ホワートシチュー キャベツとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)	 ご飯 秋鮭の味噌風味焼き かぶの炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーとピーマンの甘辛炒め すまし汁
	栄養価	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 263/9.6/6.8/39.2/0.6	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 309/12.8/7.7/45.4/0.8	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 292/9.8/6.7/46.6/0.5	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 279/6.7/6.8/46.8/0.8	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 248/10.5/4.0/41.2/0.8	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 294/14.6/6.7/42.3/1.0
おひるごはん		 鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ かりあから みそ汁	 ポークカレーライス トマトのお豆サラダ フルーツ(バナナ)	 ひじきご飯 白糸タラのパン粉焼き 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ すまし汁	 ご飯 カラスカレイのムニエル 鶏と白菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト	 納豆ごはん 鶏肉の玉ねぎソース きゅうりのツナサラダ みそ汁
	栄養価	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 287/12.6/8.1/39.8/0.6	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 305/12.0/9.7/39.8/0.9	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 291/9.3/6.6/46.8/0.7	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 298/13.0/6.9/45.3/0.9	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 263/9.4/6.6/40.6/0.7	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 250/13.4/3.7/38.9/0.5
おひるごはん	 ほうとう風うどん ほうれん草の中華和え フルーツ(オレンジ)	 秋はおいしい食べ物が たくさんありますね~					
	栄養価	Kcal, タンパク, 脂質g, 炭水化物g, 塩分g 249/11.2/8.0/33.9/1.8	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				

※都合により、献立を変更する場合がございます。





# 10月

# 献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火 10月15日	水 10月16日	木 10月17日	金 10月18日	土 10月19日	日 10月20日	
おひるごはん								
		ご飯 ふんわりつくね焼き かぶの含め煮 すまし汁	ご飯 助宗タラのココロコ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜のサラダ みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	れんこんとしめじの炊き込みご飯 豚肉とさつまいものみそ炒め きゅうりとトマトのコーンサラダ すまし汁	鉄分強化！ふりかけご飯 ホワイトシチュー キャベツとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 秋鮭の磯風味焼き かぶの炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーとピーマンの甘辛炒め 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 272/9.9/6.8/40.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.7/6.8/48.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.3/6.6/45.8/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/6.7/6.8/46.8/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/10.5/4.0/41.2/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.6/6.7/42.3/1.0	
		10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	
おひるごはん								
		ほうれん草のスパゲッティ かぼちゃのごまがらめ スープ	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ポークカレーライス トマトのお豆サラダ フルーツ(りんご)	ひじきご飯 白系タラのパン粉焼き 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ すまし汁	ご飯 カラスカレイのムニエル 鶏と白菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト	納豆ごはん 鶏肉の玉ねぎソース きゅうりのツナサラダ みそ汁
栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.6/8.1/39.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.0/9.7/39.8/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.2/6.7/47.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.0/6.9/45.3/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.4/6.6/40.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/13.4/3.7/38.9/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/12.4/11.0/36.7/0.9
		10月28日	10月29日	10月30日	10月31日			
おひるごはん								
		ご飯 ふんわりつくね焼き かぶの含め煮 すまし汁	ご飯 助宗タラのココロコ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜の3色サラダ みそ汁 ヨーグルト	ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ(オレンジ)	秋はおいしい食べ物が たくさんありますね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/11.2/8.0/33.9/1.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.6/6.8/39.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.8/7.6/44.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/8.6/6.1/47.8/0.7			

※都合により、献立を変更する場合がございます。





# 10月

# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日	土 10月5日	日 10月6日	
おやつ		 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 さつまいもようかん フルーツ(バナナ)	 牛乳 くるくるマカロニきなこ フルーツ(パイン缶)	 牛乳 納豆巻き	 牛乳 ミニあんかけうどん	 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	
	栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.5/10.0/17.8/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/3.8/3.5/31.4/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/5.1/4.3/15.9/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.3/5.1/25.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/9.6/5.7/21.8/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/5.8/4.4/24.8/0.4	
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	
おやつ		 牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	 牛乳 洋梨のケーキ	 牛乳 ヘルシーくずもち	 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	 牛乳 フルーツきんとん	
	栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/7.3/6.2/17.9/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/5.7/7.3/29.3/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.2/6.2/18.4/0.5	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/6.1/6.6/26.3/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.1/4.4/24.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/3.7/3.8/21.2/0.1
おやつ	10月14日	 牛乳 お好み焼き	 秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
	栄養価	Kcal/タンパク/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。



# 10月

# 献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火 10月15日	水 10月16日	木 10月17日	金 10月18日	土 10月19日	日 10月20日
おやつ							
		牛乳 チーズスコーン Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.5/10.0/17.8/1.1	牛乳 さつまいもようかん フルーツ(白桃缶) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/3.8/3.5/32.3/0.1	牛乳 くるくるマカロニきなこ フルーツ(パイン缶) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/5.1/4.3/15.9/0.1	牛乳 納豆巻き Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.3/5.1/25.6/0.4	牛乳 ミニあんかけうどん Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/9.6/5.7/21.8/1.2	牛乳 イチゴジャム蒸しパン Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/5.8/4.4/24.8/0.4
おやつ							
		牛乳 みかん寒天 大豆きなこ Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/7.3/6.2/17.9/0.1	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/5.7/7.3/29.3/0.5	牛乳 洋梨のケーキ Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.2/6.2/18.4/0.5	牛乳 ヘルシーくずもち Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/6.1/5.9/12.3/0.1	牛乳 パワフルおにぎりにぎり ステーキ野菜 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/6.1/6.6/26.3/0.3	牛乳 ほうれん草の蒸しパン Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.1/4.4/24.1/0.4
おやつ					<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
		牛乳 お好み焼き Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/9.0/7.2/21.7/0.3	牛乳 チーズスコーン Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.5/10.0/17.8/1.1	牛乳 さつまいもようかん フルーツ(バナナ) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/3.8/3.5/31.4/0.1			牛乳 お餅いももち フルーツ(りんご) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.0/5.2/19.8/0.4

※都合により、献立を変更する場合がございます。