

11月

献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 11月15日	土 11月16日	日 11月17日
おひるごはん		紅葉がきれいですね～ タイハイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠 			 ●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ すまし汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの洋風照り焼き 鶏じゃが煮 みぞ汁 ヨーグルト	 ご飯 豆腐のほうれん草あん 切干大根サラダ みぞ汁
					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/10.9/8.0/44.6/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/14.1/6.7/43.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.6/8.3/39.6/0.6
	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24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(りんご)	 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 秋鮭の磯風味焼き 具だくさん汁 フルーツ(柿)	 納豆ごはん チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みぞ汁	 ご飯 白糸タラのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの すまし汁 フルーツ(柿)	 ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ炒め煮 みぞ汁
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.5/7.4/32.9/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.5/4.2/41.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/8.1/5.8/52.2/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/13.1/6.1/45.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/13.7/8.9/42.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/10.7/4.2/47.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/14.6/9.1/43.8/0.9
	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30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)	 鉄分強化！ふりかけご飯 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 かぼちゃのどぼろ煮 フルーツ(バナナ)	 ご飯 チキンソテー 小松菜とれんこんの煮物 みぞ汁	 ご飯 煮込みハンバーグ ユールスローサラダ すまし汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの洋風照り焼き 鶏じゃが煮 みぞ汁 ヨーグルト	
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/8.2/5.3/47.7/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/13.4/8.9/40.8/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.3/8.7/38.4/1.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.0/6.1/40.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.1/8.1/44.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/14.1/6.7/43.4/0.9	
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※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 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 11月1日	土 11月2日	日 11月3日
おやつ	 紅葉がきれいですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				 牛乳 ふんわりどら焼き	 牛乳 米粉のポパイケーキ	 牛乳 スイートパンフキン フルーツ(洋梨缶)
栄養価					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/5.7/4.8/22.5/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/5.0/6.1/21.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/4.2/4.9/24.5/0.2
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
おやつ	 牛乳 さとれくん フルーツ(オレンジ)	 牛乳 白桃ケーキ	 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	 牛乳 ミニ肉うどん	 牛乳 バナナおからドーナツ	 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	 牛乳 いんごとさつま芋のコンポート
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.1/4.4/17.1/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/6.3/6.9/25.8/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/10.5/3.9/21.1/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/5.3/7.3/27.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/7.3/10.1/8.9/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/3.5/4.7/23.2/0.1
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日			
おやつ	 牛乳 和風かぼちゃフリン フルーツ(パイン缶)	 牛乳 米粉の小豆ケーキ	 牛乳 ポンデケーキ	 牛乳 納豆巻き			
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/5.6/4.4/25.5/0.4	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/5.8/6.0/19.8/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/8.9/5.2/25.6/0.3			

※都合により、献立を変更する場合がございます。