



# 1月



# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日	日 1月5日
おひるごはん	 <p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!</p>	 <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		 <p>チキンカレーライス カリフラワーとアスパラのごまサラダ フルーツ(パイン缶)</p>	 <p>豚肉のケチャップパスタ 白菜のワカメサラダ スープ</p>	 <p>ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 大根と豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)</p>	 <p>ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁</p>
				Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/8.0/7.3/48.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/12.1/7.2/32.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.5/8.7/42.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/14.1/5.8/41.9/1.1
おひるごはん	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
	 <p>鉄分強化! ふいかげご飯 かぼちゃのツナコロケ 小松菜と鶏ささみのサラダ スープ</p>	 <p>ご飯 鮭の和風ステーキ チンゲン菜と油揚げの炒め物 みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	 <p>●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)</p>	 <p>鉄分強化! ふいかげご飯 白系タラのおろし煮 さつまい芋の洋風塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ</p>	 <p>ご飯 助宗タラのごま煮 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(洋なし缶)</p>	 <p>ご飯 焼き鳥風 かぶと大豆の煮物 みそ汁</p>
Kcal/タンパク質g/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 322/10.6/8.2/49.5/0.8	Kcal/タンパク質g/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/12.5/11.0/44.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/11.1/3.7/40.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.9/8.1/36.7/0.6	
おひるごはん	1月13日	1月14日	1月15日				
	 <p>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)</p>	 <p>ソース焼きうどん 切干大根のえび風味 鶏肉とごぼうのあまから煮 すまし汁 フルーツ(黄桃缶)</p>	 <p>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)</p>				
Kcal/タンパク質g/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g/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g/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。