



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	土 1月18日	日 1月19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 キャベツときゅうりのごまサラダ ヨーグルト</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(オレンジ)</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>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.4/8.3/47.2/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/11.7/7.2/32.0/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.6/8.7/41.3/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/15.2/6.7/42.3/1.1</p>			
	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日							
おひるごはん	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 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</p>	<p>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)</p>	<p>●ドライフランチ 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! ふいかけご飯 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 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 焼き鳥風 かぶと大豆の煮物 みそ汁</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/11.4/9.0/50.0/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.4/5.7/38.6/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.4/7.3/49.8/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/10.4/3.9/50.4/1.0</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.4/11.0/42.6/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.1/4.7/37.8/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/9.8/8.1/36.5/0.6</p>
	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日									
おひるごはん	<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(オレンジ)</p>	<p>ソース焼きうどん 切干大根のえび風味 みそ汁 フルーツ(りんご)</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(バナナ)</p>	<p>チキンカレーライス キャベツときゅうりのごまサラダ ヨーグルト</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>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/10.8/7.9/43.9/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.3/6.3/36.3/2.4</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/15.3/7.1/42.4/1.0</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.4/8.3/47.2/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/11.7/7.2/32.0/0.8</p>		

*都合により、献立を変更する場合がございます。