

11月

献立カレンダー 前半












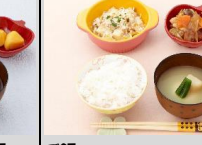








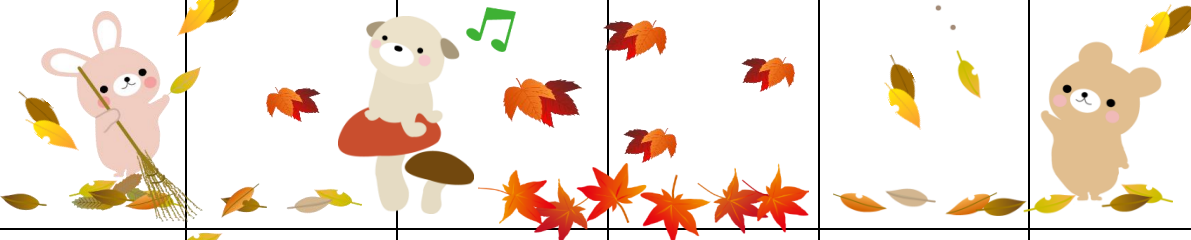
タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日	
おひるごはん								
		<p>紅葉がきれいですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						<p>ご飯 豆腐のほうれん草あん 切干大根サラダ みそ汁</p>
栄養面							Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/11.8/8.3/41.5/0.6	
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	
おひるごはん								
	<p>豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ</p>	<p>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(オレンジ)</p>	<p>キーマカレー パンフキンサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ひじきご飯 鮭の蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ(柿)</p>	<p>納豆ごはん 千金のパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 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)</p>	<p>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 みそ汁</p>	
栄養面	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.5/7.4/34.5/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.2/7.0/41.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/8.0/5.9/52.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/14.8/8.6/44.9/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/13.8/9.5/42.7/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/10.5/4.5/49.4/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/14.9/9.1/44.3/0.9	
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日		
おひるごはん								
	<p>ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>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)</p>	<p>けんちんうどん かぼちゃのどぼろ煮 フルーツ(りんご)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 千金ノテー 小松菜とれんごんの煮物 みそ汁</p>	<p>●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ すまし汁</p>	<p>ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 鶏じゃが煮 みそ汁 ヨーグルト</p>		
栄養面	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/8.2/5.3/48.2/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/11.3/12.0/40.4/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.2/7.1/38.8/1.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/9.2/6.4/41.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/11.3/7.9/44.9/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/13.6/7.7/44.0/0.6		

※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 後半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日	
おひるごはん		紅葉がきれいですね～						 <p>ご飯 豆腐のほうれん草あん 切干大根サラダ みぞ汁</p>
		<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 294/11.8/8.3/41.5/0.6</p>
	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	
おひるごはん	 <p>豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ</p>	 <p>ご飯 カラスカレイのみと煮 炒りおから すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>キーマカレー パンフキンサラダ フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ひじきご飯 鮭の蒲焼風 ●いものこ汁 フルーツ(柿)</p>	 <p>納豆ごはん 千金のパン粉焼き 白菜のしらす煮 みぞ汁</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 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)</p>	 <p>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</p>	
	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 251/10.5/7.4/34.5/0.9</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 266/10.2/7.0/41.2/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 297/8.1/5.8/52.2/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 308/13.7/7.8/43.9/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 316/13.8/9.5/42.7/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 285/10.5/4.5/49.4/0.9</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 325/14.9/9.1/44.3/0.9</p>	
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	
おひるごはん	 <p>ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>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(洋梨缶)</p>	 <p>けんちんうどん かぼちゃのどぼろ煮 フルーツ(みかん缶)</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 千金ソテー 小松菜とれんこんの煮物 みぞ汁</p>	 <p>ご飯 煮込みハンバーグ コーンスローサラダ すまし汁</p>	 <p>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</p>	 <p>ご飯 豆腐のほうれん草あん 切干大根サラダ みぞ汁</p>	
	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 282/8.2/5.3/48.2/0.9</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 324/11.4/12.0/41.0/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 254/10.0/6.7/38.4/1.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 269/9.2/6.4/41.9/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 302/10.1/8.2/45.0/0.9</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 306/13.6/7.7/44.0/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 294/11.8/8.3/41.5/0.6</p>	
	11月30日							
おひるごはん	 <p>豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ</p>							
	<p>Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 251/10.5/7.4/34.5/0.9</p>							

※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	土	日	
おやつ								
		<p>紅葉がきれいですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						
おやつ								
	<p>牛乳 さと丸くん フルーツ(黄桃缶)</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/4.0/4.4/18.8/0.2</p>	<p>牛乳 米粉の小豆ケーキ</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/6.9/7.8/25.1/0.5</p>	<p>牛乳 チーズ入りふいかけおにぎり スティック野菜</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/6.2/6.6/24.7/0.3</p>	<p>牛乳 ミニ肉うどん</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/10.2/3.8/22.1/1.2</p>	<p>牛乳 人参おからドーナツ</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/5.3/7.2/25.8/0.4</p>	<p>牛乳 りんごのバター煮</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/3.2/6.0/18.9/0.2</p>	<p>牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/7.5/5.1/25.5/0.3</p>	
おやつ								
	<p>牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイン缶)</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/4.2/3.6/30.7/0.1</p>	<p>牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/8.1/10.9/9.3/0.7</p>	<p>牛乳 じゃが芋のソフトクッキー</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/5.3/8.8/27.7/0.2</p>	<p>牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.7/6.7/16.8/0.3</p>	<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.3/4.8/20.9/0.4</p>	<p>牛乳 納豆巻き</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/7.1/4.9/25.3/0.2</p>		

※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 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
おやつ	<p>紅葉がきれいですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						11月15日 <p>牛乳 スイートパンプキン フルーツ(洋梨缶)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/4.3/4.9/25.5/0.2</p>
		11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
おやつ	<p>牛乳 さど丸くん フルーツ(黄桃缶)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/4.0/4.4/18.8/0.2</p>	<p>牛乳 米粉の小豆ケーキ</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/6.9/7.8/25.1/0.5</p>	<p>牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/6.2/6.6/24.7/0.3</p>	<p>牛乳 ミニ肉うどん</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/10.2/3.8/22.1/1.2</p>	<p>牛乳 人参おからドーナツ</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/5.3/7.2/25.8/0.4</p>	<p>牛乳 りんごのバター煮</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/3.2/6.0/18.9/0.2</p>	<p>牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/7.5/5.1/25.5/0.3</p>
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
おやつ	<p>牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイナップル缶)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/4.2/3.6/30.7/0.1</p>	<p>牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/8.1/10.9/9.3/0.7</p>	<p>牛乳 じゃが芋のソフトクッキー</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/5.3/8.8/27.7/0.2</p>	<p>牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.7/6.7/16.8/0.3</p>	<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.3/4.8/20.9/0.4</p>	<p>牛乳 納豆巻き</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/7.1/4.9/25.3/0.2</p>	<p>牛乳 スイートパンプキン フルーツ(洋梨缶)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/4.3/4.9/25.5/0.2</p>
	11月30日						
おやつ	<p>牛乳 さど丸くん フルーツ(黄桃缶)</p> <p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/4.0/4.4/18.8/0.2</p>						

※都合により、献立を変更する場合がございます。