



1月



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 1月2日 | 日 1月3日 |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| おひるごはん | | あけましておめでとうございます 本年もよろしく願います! | | タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠 | | | |
| | | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/9.3/5.6/40.6/0.7 | | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/13.9/6.7/41.4/1.1 | | | |
| おひるごはん | 1月4日 | 1月5日 | 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 | 1月10日 |
| | | | | | | | |
| おひるごはん | 1月11日 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | | | |
| | | | | | | | |
| おひるごはん | 1月11日 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | | | |
| | | | | | | | |
| おひるごはん | 1月11日 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | | | |
| | | | | | | | |
| 栄養面 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.6/6.4/49.9/0.5 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/9.4/7.3/44.7/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.0/7.9/34.3/1.0 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.5/3.4/46.3/0.7 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/12.0/9.8/45.2/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/12.2/4.9/38.0/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.0/8.2/36.8/0.8 |
| 栄養面 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.7/5.1/45.6/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.5/7.1/38.1/2.0 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/15.0/8.1/42.7/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/7.3/6.4/47.9/0.7 | | | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1月



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 1月15日 | 土 1月16日 | 日 1月17日 |
|--------|--|---|---|---|---|---|---|
| おひるごはん | 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！ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠 | | | | ●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(みかん) | ご飯 鶏肉の治部煮風 大根とトマトのサラダ みそ汁 | ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁 |
| | | | | | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/10.8/8.2/44.4/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/8.7/5.6/40.8/0.7 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/15.4/7.7/41.5/1.1 |
| | 1月18日 | 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 | 1月24日 |
| おひるごはん | 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 | ご飯 カラスカレイの和風ステーキ チンゲン菜と油揚げの煮物 みそ汁 フルーツ(りんご) | 豚肉のケチャップパスタ 白菜のワカメサラダ 豆乳スープ | 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 じゃが芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ) | ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ | ご飯 助宗タラのごま煮 小松菜と鶏肉の甘辛炒め みそ汁 ヨーグルト | 鉄分強化！ふりかけご飯 焼き鳥風 かぶと大豆の煮物 みそ汁 |
| | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/11.4/6.4/50.8/0.4 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/9.1/7.3/43.9/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.9/8.0/34.5/1.0 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.4/3.4/46.2/0.7 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/12.0/9.8/45.2/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/12.2/4.9/38.0/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.9/8.2/36.6/0.8 |
| | 1月25日 | 1月26日 | 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 | ご飯 白糸タラのココロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご) | ソース焼きうどん じゃが芋とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ) | ご飯 鮭のごまみそ焼き 豚肉の甘辛煮 すまし汁 フルーツ(バナナ) | チキンカレーライス キャベツとかぶのサラダ フルーツ(パイナップル) | ●ドライフランキ 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(みかん) | ご飯 鶏肉の治部煮風 大根とトマトのサラダ みそ汁 | ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁 |
| | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.7/5.1/45.6/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.7/7.1/37.7/2.0 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/15.0/8.1/41.3/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/7.3/6.4/47.9/0.7 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/11.6/7.3/44.3/0.6 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/8.7/5.6/40.8/0.7 | Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/15.4/7.7/41.5/1.1 |

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1月



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1月



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 1月15日 | 土 1月16日 | 日 1月17日 |
|-----|--|--|--|--|---|--|---|
| おやつ | | あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします! | | | | | |
| | | 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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.1/11.7/10.3/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.0/4.0/24.5/0.1 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/5.7/3.7/21.5/1.1 |
| | 1月18日 | 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 | 1月24日 |
| おやつ | | | | | | | |
| | 牛乳 納豆巻き | 牛乳 ポパイケーキ | 牛乳 かぼちゃ団子のお汁粉 | 牛乳 白桃ケーキ | 牛乳 ココロさつま芋揚げ フルーツ(りんご) | 牛乳 米粉のドーナッツ | 牛乳 粉豆腐のお好み焼き |
| 栄養価 | 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 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/5.5/8.7/21.8/0.5 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.2/3.5/25.1/0.1 | Kcal/タンパクg/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/3.5/6.6/26.2/0.1 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/5.1/7.3/20.4/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/11.3/8.6/14.0/0.5 |
| | 1月25日 | 1月26日 | 1月27日 | 1月28日 | 1月29日 | 1月30日 | 1月31日 |
| おやつ | | | | | | | |
| | 牛乳 和風スイートポテト フルーツ(パイン缶) | 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり | 牛乳 おから蒸しパン | 牛乳 りんごゼリー 大学芋 | 牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ | 牛乳 寒天ポンチ | 牛乳 わかめうどん |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/3.9/4.9/25.6/0.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/5.6/4.7/25.4/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.0/5.0/28.1/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/3.6/4.1/25.9/0.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.1/11.7/10.3/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.0/4.0/24.5/0.1 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/5.7/3.7/21.5/1.1 |

*※都合により、献立を変更する場合がございます。