

2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			
よるごはん	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの香草マヨ焼き 白菜と人参のコーンサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 274/9.5/6.9/41.9/0.7</p>	<p>エビの米粉かき揚げ丼 豚肉とキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(みかん)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 361/12.9/10.6/51.6/0.7</p>	<p>鶏肉とかぼちゃのマト煮込み まめどひじきのサラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 327/11.2/11.0/44.3/0.6</p>	<p>ご飯 助宗タラの煮付け 豆腐サラダ みそ汁 ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 244/12.4/3.9/38.1/0.7</p>	<p>ご飯 おかが炒飯風 ポークビーンズ 白菜のサラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 296/12.8/8.1/41.9/1.0</p>	<p>ご飯 秋鮭の和風ステーキ かぼちゃの信田煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 306/13.3/6.6/46.7/0.6</p>	<p>ご飯 豆腐のうま煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 327/12.4/9.9/45.6/1.1</p>		
よるごはん	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの△ニエル ほうれん草の中華和え みそ汁 フルーツ(黄桃缶)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 270/13.3/5.7/40.2/0.8</p>	<p>ご飯 鶏肉とかぼの煮物 じゃが芋の塩釜平 みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 296/11.8/7.6/43.4/0.8</p>	<p>ご飯 秋鮭のねぎ風味焼き 鶏肉と切干大根煮 具だくさん汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 282/12.3/5.9/42.4/0.8</p>				<p>ご飯 ひじきご飯 カラスカシの野菜あんかけ 具だくさん汁 フルーツ(洋梨缶)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 273/10.6/4.4/45.7/0.7</p>	<p>ご飯 えびと野菜の豆乳煮 もやしのサラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 267/11.5/5.4/42.2/0.6</p>	<p>ご飯 千キンゾデー ココロ白和え みそ汁 ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質g/脱水化物/塩分g 330/12.4/10.4/44.7/0.9</p>

※都合により、献立を変更する場合がございます。