

11月

献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 11月16日	火 11月17日	水 11月18日	木 11月19日	金 11月20日	土 11月21日	日 11月22日	
おひるごはん						お弁当日	保育園お休み	
	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	かき玉そうめん お芋と大豆の甘辛焼き フルーツ(黄桃缶)	親子丼 千ヶん菜のおかかサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラのごまみそ煮 鶏肉と小松菜のノテー すまし汁 ヨーグルト	鉄分強化! ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 切干大根とキャベツのマヨ醤油サラダ すまし汁			
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/15.3/11.9/56.8/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/11.7/9.4/53.6/2.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 342/15.4/5.1/55.9/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 357/15.6/8.9/51.3/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 402/14.5/11.1/57.8/0.8			
	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	勤労感謝の日					お弁当日	保育園お休み	
		ご飯 鶏肉の磯パン粉焼き かぼちゃのとうみ煮 みそ汁	ご飯 エビと大豆のトマト煮込み カリフラワーときゅうりのマヨサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじきとおからの炒り煮 すまし汁	ご飯 カラスカレイと野菜の米粉天ぷら 鶏肉のもやし炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)			
栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 427/13.7/11.8/64.1/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/11.8/7.7/59.4/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/14.8/9.1/57.8/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 429/12.5/14.6/60.4/0.9			
おひるごはん	11月30日							
	ご飯 千ヶんノテー BBQソース ほうれん草の玉子サラダ みそ汁							
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/14.6/12.7/48.6/1.2							

*都合により、献立を変更する場合がございます。