

# 11月

# 献立カレンダー 前半



タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
ん							
備			kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/14.3/13.7/57.6/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/14.6/8.7/64.2/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/14.0/7.6/54.7/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/13.0/11.1/60.7/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/22.4/7.8/54.2/1.4
	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
ん							
備	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/15.4/11.8/64.0/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/13.2/11.3/54.0/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/14.1/8.3/61.6/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/19.4/17.6/45.6/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/10.7/6.2/57.5/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/13.2/3.7/64.9/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/16.3/6.0/56.0/1.3
	11月13日	11月14日					
ん							
備	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/14.9/14.9/58.8/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/14.0/11.2/64.7/1.0					

※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



タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
ん							
			花ちらし寿司 にっこりハンバーグ すまし汁 フルーツ (柿)	ご飯 黄金カレイのピカタ ツナマカロニサラダ みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯 豚肉と豆腐の麻婆風 白菜のしらす和え 中華スープ フルーツ (オレンジ)	ご飯 スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ みそ汁 フルーツ (りんご)	納豆ごはん 鶏ささみと野菜の煮物 彩りソテー みそ汁
価			kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 426/16.1/12.1/60.1/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/14.6/8.7/64.2/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/14.0/7.6/54.7/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/13.0/11.1/60.7/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/22.4/7.8/54.1/1.4
	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
ん							
	ご飯 高野豆腐の野菜あん 豚肉と白菜の重ね煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	鉄分強化!ふりかけごはん 豚肉のバター正油焼き 大根とじゃこのサラダ かき玉汁	ご飯 秋鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃのサラダ みそ汁 フルーツ (バナナ)	豚肉のケチャップパスタ ツナサラダ スープ ヨーグルト	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラの竜田揚げ トマトとコーンのサラダ 具だくさんみそ汁	たっぷり野菜の中華うま丼 じゃが芋の塩バター煮 すまし汁 フルーツ (パイナップル)	ご飯 黄金カレイの甘辛煮 鶏レバーのかりん揚げ みそ汁 フルーツ (りんご)
価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/15.3/11.8/64.2/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/13.2/11.3/54.0/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/14.1/8.3/61.6/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/15.7/14.8/42.1/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 338/10.4/6.2/58.1/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/13.2/3.7/64.9/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/16.3/6.0/56.0/1.3
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日			
ん							
	ハヤシライス まめサラダ フルーツ (オレンジ)	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 三色和え みそ汁 フルーツ (みかん缶)	ご飯 お豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ すまし汁 ヨーグルト	ご飯 黄金カレイのピカタ ツナマカロニサラダ みそ汁 フルーツ (りんご)			
価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/14.9/14.9/58.8/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/14.0/11.2/64.7/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/13.6/14.5/56.3/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/14.6/8.7/64.2/1.2			

※都合により、献立を変更する場合がございます。