



月間献立カレンダー



タイハイ株式会社

	日	月	火	水	木	金	土
		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
昼食		お赤飯 タラ味噌焼き 鶏肉と若布の煮浸し スパゲティサラダ	プリ生姜煮 ビーフンと野菜の炒め煮風 おくらとひじきの和え物	ちらし寿司 がんも煮 蒸し鶏と野菜の酢みそ和え りんごジャムヨーグルト	カレーうどん 菜の花ちらし フルーツ (ネーブル)	あさりの炊き込みご飯 さわら西京焼き 筍の金平 冷奴	イワシ梅醬油煮 キャベツとベーコンのソテー 小松菜のお浸し
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/12.5/9.0/28.4/3.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/14.2/9.6/15.2/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/11.1/7.3/32.4/3.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/9.5/3.5/64.4/6.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/8.2/8.9/24.2/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/9.7/4.7/12.1/1.6
夕食		たっぷりコーンの和風ピラフ 照り焼きバーグ ほうれん草と玉子のソテー	ポークソテー甘辛ソース 大豆トマト煮 ごぼうサラダ	さわらハーフ衣焼き インゲンと豚肉の炒め風 野菜の卵和え	厚揚げとあさりのひじき煮 お好み焼き さつま揚げとスタップエンドウのピーナッツ和え	肉じゃが ちくわ磯辺天 チンゲン菜のカニカマ和え	スタミナチャーハン 大豆とえんどう豆の和風サラダ フルーツミックス
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/14.8/11.5/13.9/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/9.2/14.2/15.4/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/12.0/17.8/14.8/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/8.3/4.2/31.9/2.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/15.0/16.4/6.2/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/11.2/18.7/22.2/1.6
	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
昼食	緑黄色野菜入り玉子よせの野菜あん 肉団子のチーズカレー煮 8種素材の彩りごまサラダ	たまごかけ風ご飯 黄金カレイの煮付 青菜と竹輪の煮浸し キャベツのごま和え	ソース焼きそば クリーミーベーコンポテト アセロラゼリー	白身魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 インゲンの錦糸和え	中華風五目とうふハンバーグ ペパネのソテー風 レンコンマリネ	サンマトマト煮 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ ほうれん草の胡麻浸し	豚肉と菜の花の玉子炒め 焼き餃子 ポテトサラダ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/11.9/22.0/22.4/3.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/12.7/8.3/15.8/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 485/9.2/14.6/77.1/4.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/8.5/3.8/23.3/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/9.5/14.4/28.1/2.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/9.2/11.4/13.9/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/17.9/20.6/25.0/2.3
夕食	あじ柚子風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 ぜんまいともやしのナムル	ささみフライ&野菜コロッケ 白菜と春雨の中華風煮 いんげんと木耳の炒め煮	シルバー照り焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め 玉子豆腐	たまごご飯 チキンのBBQソース なす詰め煮 味付山菜	赤魚味噌煮 じゃが芋の葱塩バター スタップエンドウのかにかま和え	和風牛丼 野菜入り炒り玉子 杏仁フルーツ	ニンシ照り煮 かぶのそぼろあん 菜の花のピーナッツ和え
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/14.3/7.0/20.9/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/7.8/15.6/27.7/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/12.4/9.2/9.0/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/9.8/11.7/12.0/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/11.2/4.7/14.1/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/7.4/11.0/18.3/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/12.4/9.7/16.5/1.5
	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
昼食	マス味噌焼き 甘辛鶏ごぼう 春菊の中華和え	ハントライス (金沢名物) キャベツのごま和え フルーツ (黄桃缶)	ホッケ塩焼き 筍とにんにくの芽の炒め物 さつま揚げとスタップエンドウのピーナッツ和え	玉葱と豚肉の甘辛井 オクラと湯葉のお浸し フルーツ (洋なし缶)	白身フライ キャベツとしめじのトマト煮込み チンゲン菜のカニカマ和え	鶏肉とピーマンの甘酢和え わかめと干しエビの当座煮 小松菜のしらす和え	筍ごはん サワラ塩焼き キャベツのごま和え フルーツ (みかん缶)
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/18.0/6.8/9.6/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/10.4/7.0/15.2/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/14.3/4.3/24.1/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/8.2/12.2/19.7/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/9.0/7.1/18.0/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/12.1/7.7/17.4/2.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/16.9/9.8/14.7/2.3
夕食	ケチャップライスのクリームがけ キャベツのコンソメ煮 フルーツ (りんご)	十五穀米 さば生姜醤油焼き れんこん金平 いんげんの胡麻よごし	くずし豆腐と豚肉の煮物 大豆五目煮 ブロッコリーの生姜和え	ぶり照り焼き マーボーナス とろろ	みぞれあんかけそば 菜の花ちらし フルーツ (パイナップル)	カレイ味噌焼き じゃが芋と鶏肉の照り煮 おくらとひじきの和え物	肉団子の中華旨煮 ゼンマイの煮物 スパゲティサラダ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/9.7/12.4/20.8/2.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/10.8/14.2/17.9/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/10.5/6.9/17.6/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/13.2/10.8/15.8/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/14.3/4.2/67.4/8.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/16.0/5.0/16.4/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/7.8/14.5/21.8/2.4
	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
昼食	おさかなと野菜のステーキ〜香味がけ〜 白菜とひき肉の味噌炒め 大豆とえんどう豆の和風サラダ	うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き 高野の含め煮 カリフラワーおかかかえ	塩ダレチキン がんも煮 小松菜のお浸し	わかめそば インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ (黄桃缶)	彩りご飯 盛り合わせ がんも煮 フルーツ (ネーブル)	サバ照焼き えび入りビーフン チンゲン菜のナムル	チキンロイヤル 三角信田煮 野菜の卵和え
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/10.1/13.1/24.2/2.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/11.8/8.5/10.9/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/12.0/9.9/5.7/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/14.3/10.2/64.7/7.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/8.8/13.6/24.3/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/10.1/14.0/12.7/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/10.7/9.9/21.8/2.0
夕食	サケチーズ衣焼き さつま芋と昆布の煮物 金胡麻どうふ	ビーフシチュー かぼちゃサラダ りんごゼリー	スケソウダラ生姜煮 切昆布大豆煮 ごぼうサラダ	ミートローフ なす詰め煮 チンゲン菜の彩り和え	さわら味噌煮 豆腐の野菜あんかけ スタップエンドウのかにかま和え	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 味付山菜	シルバー白醤油焼き 根菜のごった煮 ポテトサラダ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.1/12.6/30.4/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/3.9/9.8/42.4/2.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/14.3/9.0/19.4/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/8.0/12.3/14.6/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/14.8/6.5/15.0/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/9.7/12.0/19.0/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/13.7/14.8/14.9/1.8
	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	<p>タイハイ (株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
昼食	メバル旨煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーサラダ	彩野菜と豚肉の辛みそ炒め 鶏レバーオイスター炒め 玉子豆腐	サバ土佐煮 高野豆腐煮 菜の花の梅和え	お花見うどん ひじき蓮根 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 163/9.4/4.7/20.5/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/7.2/12.8/11.7/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/13.2/13.5/11.2/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/9.3/3.8/62.8/5.0			
夕食	中華丼 オクラの長芋和え フルーツ (ネーブル)	アジみりん焼き カレーコロッケ 白菜と小海老の炒め煮	照りタル丼 野菜入り炒り玉子 フルーツ (白桃缶)	イワシ梅醬油煮 大豆トマト煮 モロヘイヤのおかかかえ			
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/4.9/10.4/20.6/2.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/13.4/7.3/14.5/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/12.5/17.2/21.9/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/12.2/5.1/12.1/1.2			

※都合により、献立を変更する場合がございます。