



月	火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日	土 10月5日	日 10月6日	
おひるごはん 	<p>ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみともやしのごまナムル みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのみそパン粉焼き 鶏肉と大根のおかか煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜の塩炒め インディアンサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 豆腐と野菜の中華煮 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁 ヨーグルト</p>	
	栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/14.1/10.7/59.1/1.0	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/16.8/9.6/54.2/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/15.7/16.4/57.8/1.0	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/13.3/12.3/60.2/1.1	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/14.6/12.2/57.6/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 416/17.0/12.4/62.9/1.5
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	
おひるごはん 	<p>ほうとう風うどん 白菜と玉子和え フルーツ(オレンジ)</p>	<p>●さつまいものコロコロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 玉子と豚肉のバター炒め ひじきの煮物 スープ</p>	<p>トマトのドライカレー ツナと春雨のサラダ ヨーグルト</p>	<p>鉄分強化！ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鶏肉の和風スパゲティ さつまいものごまマヨ和え みそ汁</p>	
	栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/15.6/12.3/46.0/1.2	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/12.2/13.5/69.0/0.4	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/15.1/12.6/56.1/1.3	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 424/13.9/13.2/66.2/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/19.0/10.8/57.1/1.0	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/13.0/13.2/49.8/1.1
おひるごはん 	<p>ご飯 鮭の照り焼き 切干大根煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ハッピーハロウィン！ たのしそうですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					
	栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/16.1/10.8/58.8/0.9					



タイハイ株式会社

	月	火 10月15日	水 10月16日	木 10月17日	金 10月18日	土 10月19日	日 10月20日
おひるごはん		<p>ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみとトマトのごまナムル みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのみそパン粉焼き 鶏肉と大根のおかか煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜の塩炒め インディアンサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 豆腐と野菜の中華煮 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁 ヨーグルト</p>
		栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/14.4/10.7/59.1/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 357/16.4/9.6/53.4/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/15.7/16.4/57.8/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/13.3/12.3/60.2/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/14.6/12.2/57.6/0.9
おひるごはん	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
		<p>ほうとう風うどん 白菜と玉子和え フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 ●鶏肉の治部煮(石川県) さつまいものごまからめ すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 玉子と豚肉のバター炒め ひじきの煮物 スープ</p>	<p>トマトのドライカレー ツナと春雨のサラダ ヨーグルト</p>	<p>鉄分強化！ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鶏肉の和風スパゲティ さつまいものごまマヨ和え みそ汁</p>
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/15.6/12.3/46.0/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 430/12.7/9.0/79.0/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/15.1/12.6/56.1/1.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 424/13.9/13.2/66.2/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/19.0/10.8/57.1/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/13.0/13.2/49.8/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/17.9/14.3/56.2/1.2
おひるごはん	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	<p>Happy Halloween! たのしそうですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
		<p>ご飯 鮭の照り焼き 切干大根煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみとまやしのごまナムル みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>●ハロウィンライス 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁</p>	<p>kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/15.7/16.9/59.4/1.2</p>	
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/16.1/10.8/58.8/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/14.1/10.7/59.1/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/16.8/9.6/54.2/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/15.7/16.9/59.4/1.2			

※都合により、献立を変更する場合がございます。