



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 6月15日	土 6月16日	日 6月17日
ひるごはん					 じゃこと人参のご飯 豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ すまし汁	 ご飯 助宗タラの煮付け チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 458/17.0/15.7/60.0/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/13.4/6.8/62.0/1.1	
	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
ひるごはん	 ご飯 白糸タラのパン粉焼き お豆腐のコロコロサラダ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	 ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 大根の小エビあんかけ すまし汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 秋鮭の和風ステーキ お豆のチーズ風味サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	 炊き込みピラフ スクランブルエッグ 豆乳スープ ヨーグルト	 ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え 中華スープ フルーツ(パイナップル)	 鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイのコーンマヨ焼き かぼちゃのミルク煮 スープ フルーツ(オレンジ)	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 396/15.9/8.9/60.8/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 371/15.1/10.1/52.4/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 414/15.8/10.4/63.2/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 408/15.7/13.6/53.0/1.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/13.8/10.0/56.8/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 440/13.2/13.7/63.7/0.9	
	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	
ひるごはん	 ご飯 スケソウタラの竜田揚げ じゃが芋のトマト煮込み みそ汁 フルーツ(白桃缶)	 ご飯 ベジタブルオムレツ チキンとキャベツのソテー スープ	 ひじきご飯 茹で豚のおかかサラダ さつまいもの塩バター煮 みそ汁	 ご飯 黄金カレイの煮付け 豚肉とじゃが芋のバター炒め ソーメン汁 ヨーグルト	 じゃこと人参のご飯 豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ すまし汁	 ご飯 助宗タラの煮付け チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/14.7/8.4/63.8/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/13.4/13.7/49.6/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 454/15.0/12.5/69.0/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/14.5/5.1/61.9/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 458/17.0/15.7/60.0/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/13.4/6.8/62.0/1.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。