

# 7月 献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							7月1日
ひるごはん							
栄養価							414/14.9/12.1/59.3/1.1
	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
ひるごはん							
	ご飯 ユーン入り厚焼玉子 豆腐あんかけ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯 助宗タラの揚げ煮 鶏肉の彩り野菜炒め みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ビビンバ 春雨とキャベツのマヨサラダ 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯 秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮 みそ汁 ヨーグルト	鉄分強化! ふりかけごはん 鶏肉と玉ねぎのソテー しらすと白菜のサラダ みそ汁	ご飯 高野豆腐の唐揚げ 鶏レバーのトマト煮込み みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 450/18.5/15.1/57.9/1.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 372/13.4/8.4/58.6/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 439/12.8/14.2/62.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/14.9/8.0/62.4/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 391/13.2/14.3/50.1/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 404/14.8/11.1/59.2/1.1	
	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	
ひるごはん							
	しらすの混ぜごはん 冷やし豚のごまみそだれ 豆腐の旨煮 すまし汁	ご飯 玉子とチンゲン菜のオイスター炒め さつま芋の塩バター煮 中華スープ ヨーグルト	ご飯 白糸タラの照り焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ハヤシライス キャベツのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	鉄分強化! ふりかけごはん 高野豆腐の豆乳クリーム焼き カリフラワーとブロッコリーのサラダ スープ	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き ごぼうたまごサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 405/18.3/11.6/54.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/14.0/10.3/65.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/14.8/9.2/58.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 417/11.6/12.4/63.0/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 396/16.5/12.6/52.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/15.9/11.1/57.3/1.2	

※都合により、献立を変更する場合がございます。