



6月



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 6月1日	火 6月2日	水 6月3日	木 6月4日	金 6月5日	土 6月6日	日 6月7日	
おひるごはん								
	ご飯 チキンソテー BBQソース ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ 玉子ソテー みそ汁 フルーツ (オレンジ)	スパゲティナポリタン アスパラポテトサラダ 豆腐と玉子のスープ	ご飯 カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト	鉄分強化! ふりかけご飯 かぼちゃのグラタン風 ごぼうサラダ スープ			
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/12.6/9.5/50.8/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/12.7/7.8/53.7/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.6/11.5/45.6/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 384/13.1/12.4/52.6/0.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 418/11.0/12.4/63.1/1.0			
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	
おひるごはん								
	冷やし鶏うどん さつまいものコロコロ焼き フルーツ (オレンジ)	カレーライス 大豆と大根のマヨサラダ フルーツ (白桃缶)	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ (バナナ)	●彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ 三色和え みそ汁 フルーツ (オレンジ)	鉄分強化! ふりかけご飯 ツナと小松菜の厚焼き玉子 豚肉と大根のごま煮 みそ汁 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 364/11.2/11.8/52.5/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 444/14.8/12.4/66.0/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/14.8/8.1/54.7/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 445/16.2/13.3/62.2/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 438/17.5/15.6/53.9/1.2			
おひるごはん		かえるたちの大合唱 楽しそうですね~。						
	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠							
栄養価								

※都合により、献立を変更する場合がございます。