



6月



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火 6月1日	水 6月2日	木 6月3日	金 6月4日	土 6月5日	日 6月6日
おひるごはん		 ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ 玉ねぎとアスパラの玉子ソテー みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	 スパゲティナポリタン かぼちゃのツナサラダ 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 フルーツ（オレンジ）	 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 364/13.0/8.7/56.1/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/14.5/12.8/45.4/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/11.9/11.2/52.8/0.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 419/10.4/12.8/63.5/1.1		
	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
おひるごはん	 冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き フルーツ（オレンジ）	 カレーライス ひじきの豆サラダ 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 豚肉と白菜の煮物 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 359/11.4/11.9/51.0/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 459/15.0/14.2/66.5/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/14.6/8.3/54.9/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 452/16.4/13.3/63.6/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/16.2/12.8/59.7/1.2		
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		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	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/13.2/9.6/51.4/1.0						

※都合により、献立を変更する場合がございます。