



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 6月1日 | 土 6月2日 | 日 6月3日 |
|---|---|--|--|--|---|---|--|
| おひるごはん | | | | | <p>ポークカレーライス トマトとお豆のサラダ フルーツ(バナナ)</p> | <p>ご飯 カラスカレイのごま煮 鶏肉とアスパラの炒めもの 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)</p> | <p>ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーのあまから炒め みそ汁 ヨーグルト</p> |
| | | | | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/8.4/7.8/46.5/0.6 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.9/6.2/40.2/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/13.5/8.3/45.4/0.8 |
| おひるごはん | 6月4日 | 6月5日 | 6月6日 | 6月7日 | 6月8日 | 6月9日 | 6月10日 |
| | <p>中華風冷やしソーメン さっぱりさつま芋と大豆のサラダ フルーツ(洋梨缶)</p> | <p>納豆ごはん 茹で豚のカラフルソースがけ 春雨と野菜のソテー みそ汁</p> | <p>ご飯 白糸タラのパン粉焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p> | <p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐としらすのサラダ みそ汁</p> | <p>チキンライス じゃが芋とアスパラの豆乳グラタン風 スープ フルーツ(バナナ)</p> | <p>ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉と白菜の煮物 すまし汁 フルーツ(みかん缶)</p> | <p>鉄分強化! ふりかけご飯 チンゲン菜と豚肉のみそ炒め アスパラと人参のツナサラダ すまし汁</p> |
| Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/11.3/4.8/47.9/1.6 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/14.3/8.9/43.3/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.1/5.2/41.4/0.5 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/13.4/13.0/37.1/1.1 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/8.6/6.5/45.3/0.6 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/13.9/8.2/42.0/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.4/7.8/38.2/0.8 | |
| おひるごはん | 6月11日 | 6月12日 | 6月13日 | 6月14日 | | | |
| | <p>豚肉のケチャップパスタ かぼちゃのサクサクパン粉焼き スープ</p> | <p>とじ照り丼 大根の含め煮 みそ汁</p> | <p>ご飯 麻婆豆腐風 ほうれん草ともやしのサラダ すまし汁 フルーツ(白桃缶)</p> | <p>●あじさいご飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p> | | | |
| Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.2/5.9/42.5/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/11.4/8.6/37.2/1.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/11.2/7.8/43.4/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/15.1/8.3/45.2/0.6 | | | | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。