

# 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
おひるごはん							 納豆ごはん ゆで鶏の中華風 きゅうりのツナサラダ みそ汁
							Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/13.5/12.1/38.3/0.8
おひるごはん	 ご飯 秋鮭のおろし煮 キャベツの中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 ツナコロッケ 春雨サラダ スープ	 鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの和風ステーキ ポパイソテー みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 夏野菜のシチュー キャベツとわかめのサラダ ヨーグルト	 ●七夕そうめん なすのそぼろ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(バナナ)	 ご飯 秋鮭のみそ焼き 豚肉と大根の大豆煮 すまし汁 フルーツ(パイン缶)	 ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/15.9/7.8/41.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/8.8/8.0/55.1/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.9/6.2/39.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/8.2/8.9/46.1/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/10.1/5.8/42.7/2.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/14.9/7.5/41.4/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/15.5/7.9/42.6/1.0
おひるごはん	 鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 鶏肉と切干大根煮 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	 夏野菜カレー トマトのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	 ご飯 カラスカレイのパン粉焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ソース焼きうどん 千ゲン菜の彩り和え すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	 豚肉の甘辛丼 じゃが芋とコーンのサラダ みそ汁	 ご飯 白糸タラのムニエル トマトソース 豆腐のサラダ すまし汁 ヨーグルト	
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/11.0/5.0/44.2/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/7.3/7.9/49.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/12.7/5.2/47.8/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/10.4/7.3/34.6/2.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.5/6.0/42.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/12.1/6.3/40.1/0.7	

※都合により、献立を変更する場合がございます。