



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水 7月1日	木 7月2日	金 7月3日	土 7月4日	日 7月5日
おひるごはん	<p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平 師匠</p>		<p>ご飯 カラスカレイの和風焼き 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 夏野菜のシチュー 大根ときゅうりのごま和え フルーツ(オレンジ)</p>	<p>豚肉の甘辛丼 ほうれん草とコーンの中華和え すまし汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 鮭のみぞ焼き 豚肉と大豆の煮物 すまし汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのかりん焼き すまし汁</p>
			<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>262/9.4/7.7/38.0/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>297/7.6/8.4/46.8/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>281/12.3/7.2/40.1/0.5</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>291/14.7/7.5/39.4/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>286/14.9/6.6/40.9/1.1</p>
	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
おひるごはん	<p>ご飯 助宗タラの豆乳クリームソース 切干大根の煮物 スープ フルーツ(パイン缶)</p>	<p>●セタそうめん なすとそぼろのみぞ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 鮭の竜田焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>夏野菜カレー キャベツと人参のサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 ツナコロッケ きゅうりのナムル風サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラの野菜炒め 春雨サラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 千金の和風ソテー じゃが芋の甘辛煮 すまし汁</p>
	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>304/12.6/6.9/46.8/0.5</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>261/9.9/6.1/40.6/1.8</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>294/13.6/7.3/41.5/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>275/7.8/5.5/47.6/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>317/6.8/9.8/49.1/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>277/10.8/5.0/45.7/0.5</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>272/8.8/6.0/43.6/0.6</p>
おひるごはん	7月13日	7月14日					
	<p>ひじきご飯 助宗タラの甘酢あん フロッキーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)</p>	<p>ソース焼きうどん さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>323/15.2/8.6/44.6/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>286/10.6/7.2/44.3/1.9</p>			

*都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

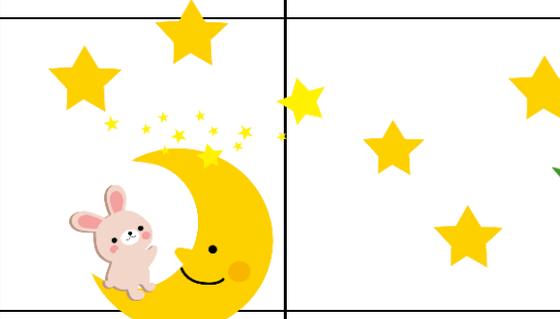
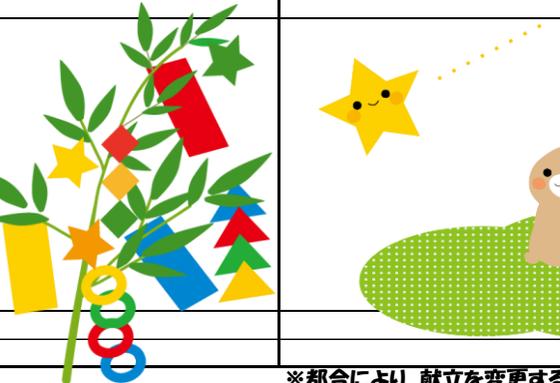
	月	火	水 7月15日	木 7月16日	金 7月17日	土 7月18日	日 7月19日
おひるごはん	<p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>	<p>ご飯 カラスカレイの和風焼き 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 夏野菜のシチュー 大根ときゅうりのごま和え フルーツ(オレンジ)</p>	<p>豚肉の甘辛丼 ほうれん草とコーンの中華和え すまし汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかげご飯 鮭のみと焼き 豚肉と大豆の煮物 すまし汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのかいん焼き すまし汁</p>	
		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	262/9.4/7.6/38.2/0.6	297/7.6/8.4/46.8/0.7	282/12.6/7.1/40.3/0.6	291/14.7/7.5/39.4/0.6	286/14.9/6.6/40.9/1.1
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	
おひるごはん	<p>ご飯 助宗タラの豆乳クリームソース 切干大根の煮物 スープ フルーツ(パイナップル)</p>	<p>●ひまわりライス なすと玉ねぎのツナみそ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(みかん缶)</p>	<p>ご飯 鮭の竜田焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>夏野菜カレー キャベツと人参のサラダ フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>鉄分強化! ふいかげご飯 ツナコロケ きゅうりのナムル風サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラの野菜炒め 春雨サラダ すまし汁 フルーツ(パイナップル)</p>	<p>ご飯 千金の和風ソテー じゃが芋の甘辛煮 すまし汁</p>
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	304/12.6/6.9/46.8/0.5	318/8.8/8.5/49.7/0.5	293/13.7/7.3/41.3/0.6	280/7.7/5.5/48.7/0.7	317/6.9/9.8/49.1/0.8	282/10.7/5.0/46.8/0.5
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
おひるごはん	<p>ひじきご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)</p>	<p>ソース焼きうどん さつまいもの甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 カラスカレイの和風焼き 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 夏野菜のシチュー 大根ときゅうりのごま和え フルーツ(オレンジ)</p>	<p>豚肉の甘辛丼 ほうれん草とコーンの中華和え すまし汁</p>		
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	323/15.3/8.6/44.6/0.7	286/10.6/7.2/44.3/1.9	262/9.4/7.6/38.2/0.6	297/7.6/8.4/46.8/0.7	282/12.6/7.1/40.3/0.6	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 前半



	月	火	水 7月1日	木 7月2日	金 7月3日	土 7月4日	日 7月5日
おやつ	 <p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		 <p>牛乳 白くま風豆乳寒天</p>	 <p>牛乳 お好み焼き</p>	 <p>牛乳 チーズスコーン</p>	 <p>牛乳 豆乳くずもち</p>	 <p>牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)</p>
		栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/5.3/4.6/21.4/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.5/10.0/17.8/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/6.8/6.4/12.8/0.1
おやつ	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
	 <p>牛乳 きんぴらおやき</p>	 <p>牛乳 白桃ケーキ</p>	 <p>牛乳 りんごゼリー 大学芋</p>	 <p>牛乳 マカロニきなこ フルーツ(パイン缶)</p>	 <p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	 <p>牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(洋梨缶)</p>	 <p>牛乳 米粉のドーナツ</p>
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/6.0/6.0/19.9/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/3.6/4.6/25.9/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/5.9/4.9/17.1/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.3/4.8/20.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.1/3.6/19.6/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/5.1/6.3/20.4/0.4
おやつ	7月13日	7月14日					
	 <p>牛乳 おから蒸しパン</p>	 <p>牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり</p>					
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.0/5.0/28.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/6.1/4.8/24.9/0.4					

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 後半



		月	火	水 7月15日	木 7月16日	金 7月17日	土 7月18日	日 7月19日
おやつ	<p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			<p>牛乳 白くま風豆乳寒天</p>	<p>牛乳 お好み焼き</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 豆乳くずもち</p>	<p>牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)</p>
		<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>146/5.3/4.6/21.4/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>192/8.9/7.2/21.4/0.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>196/7.5/10.0/17.8/1.0</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>135/6.8/6.4/12.8/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>183/7.5/5.1/25.5/0.3</p>		
		7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
おやつ		<p>牛乳 きんぴらおやき</p>	<p>牛乳 白桃ケーキ</p>	<p>牛乳 りんごゼリー 大学芋</p>	<p>牛乳 マカロニきなこ フルーツ(パイン缶)</p>	<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	<p>牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(洋梨缶)</p>	<p>牛乳 米粉のドーナツ</p>
	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>163/6.0/6.0/19.9/0.2</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>148/4.3/6.2/17.9/0.5</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>155/3.6/4.6/25.9/0.2</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>135/5.9/4.9/17.1/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>151/5.3/4.8/20.9/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>122/4.2/3.6/18.6/0.2</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>161/5.1/6.3/20.4/0.4</p>	
		7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
おやつ		<p>牛乳 おから蒸しパン</p>	<p>牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり</p>	<p>牛乳 白くま風豆乳寒天</p>	<p>牛乳 お好み焼き</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>		
	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>182/7.0/5.0/28.1/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>170/6.1/4.8/24.9/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>146/5.3/4.6/21.4/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>192/8.9/7.2/21.4/0.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>196/7.5/10.0/17.8/1.0</p>			

※都合により、献立を変更する場合がございます。