



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

月		火	水	木	金	土	日
5月1日		5月2日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
おひるごはん							
	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根のえび風味 みそ汁	●鯉のほりライス 秋鮭の洋風照り焼き じゃが芋のごま煮 みそ汁	鶏肉の和風スパゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	ご飯 白系タラのホワイトシチュー 鶏肉とブロッコリーのコーンサラダ フルーツ(黄桃缶)	鉄分強化! ふいかけご飯 くずし豆腐のどろろ煮 ほうれん草のツナ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ひじきご飯 チキンソテー ポテトサラダ すまし汁	
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.8/6.0/40.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.0/4.9/47.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.7/9.6/34.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/12.4/5.5/51.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/12.8/10.4/40.6/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/12.2/12.7/47.5/0.7	
5月7日		5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
おひるごはん							
	豚しゃぶ冷やしうどん ブロッコリーのちいめん炒め フルーツ(みかん缶)	鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイのごまみそ焼き ポパイソテー すまし汁 ヨーグルト	ドライカレー 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	ご飯 助宗タラの磯風味焼き マカロニサラダ とじ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ みそ汁	ご飯 豆腐の野菜あん 鶏レバーのあまから炒め みそ汁 フルーツ(洋梨缶)
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/12.9/4.8/32.9/1.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.9/7.5/36.9/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/8.4/8.7/43.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/9.5/7.4/46.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/13.0/6.8/49.1/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.9/6.8/45.5/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.3/7.4/45.6/0.8
5月14日							
おひるごはん							
	ハヤシライス キャベツとトマトのコーンサラダ フルーツ(オレンジ)						
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/9.6/6.5/47.4/0.9						
※都合により、献立を変更する場合がございます。							

※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



タイハイ株式会社

	月	火 5月1日	水 5月2日	木 5月3日	金 5月4日	土 5月5日	日 5月6日
よるごはん							
		じゃこご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み まめとひじきのサラダ すまし汁	ご飯 茹で豚のカラフルソースかけ 白菜のサラダ 具だくさん汁	ご飯 助宗タラのみそマヨ焼き 野菜チップス すまし汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯 豚肉のごまだれ焼き 大根と大豆の煮物 みぞ汁	ご飯 カラスカレイのあまから焼き しらすとチンゲン菜の酢の物 みぞ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 鶏レバーのケチャップ炒め みぞ汁 フルーツ(白桃缶)
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/15.6/12.5/42.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.1/6.3/36.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/8.6/7.7/45.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.6/7.0/36.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/11.7/2.4/40.5/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/14.2/8.0/47.9/1.0
よるごはん	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
	ご飯 鶏肉と白菜のとりみ煮 かぼちゃとツナの煮物 みぞ汁	ご飯 キャベツと豚肉の炒め物 小松菜と人参の和え物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉のケチャップソース 白菜のしらす和え みぞ汁	おかか炒飯風 秋鮭の野菜あんかけ ほうれん草のごま和え みぞ汁 フルーツ(白桃缶)	鉄分強化! ふりかけご飯 ゆで豚の野菜サラダ もぐもぐ炒り煮 みぞ汁	ご飯 白糸タラの香草マヨ焼き 豆腐のうま煮 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	エビのサクサクかき揚げ丼 豚肉とキャベツのおかか和え みぞ汁 ヨーグルト
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/12.1/8.2/41.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.1/5.7/39.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.0/7.8/36.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.8/5.3/43.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.8/7.0/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/11.3/9.7/41.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/15.9/13.3/51.2/0.7
よるごはん	5月14日						
	ご飯 助宗タラの煮付け 鶏ささみと白菜の中華和え みぞ汁 フルーツ(パイン缶)						
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/11.6/1.5/38.3/0.8						

※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



タイハイ株式会社

	月	火 5月1日	水 5月2日	木 5月3日	金 5月4日	土 5月5日	日 5月6日
おやつ							
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/5.1/5.2/20.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/11.2/9.5/14.0/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/6.2/6.6/26.3/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/7.1/5.2/26.3/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/4.0/5.4/26.8/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/5.7/4.4/35.5/0.1
	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.2/6.3/18.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/3.8/3.5/31.4/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.3/4.9/20.3/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/6.2/4.6/21.1/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/6.2/5.6/21.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/7.9/5.0/25.1/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/3.8/5.1/26.0/0.2
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/7.1/7.7/18.7/0.6						

※都合により、献立を変更する場合がございます。