



# 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							<p>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</p>
							Kcal/タンパクg/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	7月2日 	7月3日 	7月4日 	7月5日 	7月6日 	7月7日 	7月8日 
							Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/15.9/7.8/41.0/0.8 332/8.8/8.0/55.1/0.6 272/12.9/6.2/39.8/0.8 302/8.2/8.9/46.1/0.6 264/10.1/5.8/42.7/2.0 299/14.9/7.5/41.4/1.0 308/15.5/7.9/42.6/1.0
おひるごはん	7月9日 	7月10日 	7月11日 	7月12日 	7月13日 	7月14日 	
							Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/11.0/5.0/44.2/0.9 302/7.3/7.9/49.0/0.7 295/12.7/5.2/47.8/0.7 246/10.4/7.3/34.6/2.1 274/10.5/6.0/42.4/0.7 271/12.1/6.3/40.1/0.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 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
							<b>7月1日</b>
ちるこはん							
栄養価							ご飯 助宗タラの煮付け 鶏レバーのあまから炒め みそ汁 ヨーグルト Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/14.5/6.6/42.1/0.9
	<b>7月2日</b>	<b>7月3日</b>	<b>7月4日</b>	<b>7月5日</b>	<b>7月6日</b>	<b>7月7日</b>	<b>7月8日</b>
ちるこはん							
栄養価	ご飯 焼き鳥風 お豆とひじきのサラダ みそ汁 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.6/10.1/43.7/0.6	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 小松菜の炒め煮 具だくさん汁 フルーツ(白桃缶) Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/14.3/8.0/42.1/0.9	ご飯 ポークチャップ 白菜のごま和え みそ汁 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.4/6.0/39.2/0.7	ご飯 白糸タラの漬け焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/10.5/5.2/38.5/1.0	ご飯 豆腐の野菜あん 3色ごま和え みそ汁 フルーツ(黄桃缶) Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/11.6/9.1/42.5/0.6	鉄分強化!ふいかけご飯 鶏肉の彩り中華炒め キャベツのえび風味煮 みそ汁 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.5/8.8/38.2/0.8	ご飯 助宗タラの米粉天ぷら 鶏肉と大根のおかか和え みそ汁 ヨーグルト Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/12.9/7.5/44.2/0.6
	<b>7月9日</b>	<b>7月10日</b>	<b>7月11日</b>	<b>7月12日</b>	<b>7月13日</b>	<b>7月14日</b>	
ちるこはん							
栄養価	ご飯 豚肉の冷しゃぶ かぼちゃのバターソテー すまし汁 フルーツ(洋梨缶) Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.0/4.7/44.9/0.5	ご飯 秋鮭のあまから煮 千ゲン菜と豚肉の和え物 具だくさん汁 フルーツ(パイン缶) Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/14.0/5.9/39.5/0.6	ご飯 えびと大豆の豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ ヨーグルト Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/13.1/7.0/43.2/0.3	鉄分強化!ふいかけご飯 千キンソテー 切干大根のサラダ スープ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/11.7/10.5/40.6/0.8	ご飯 秋鮭のみそマヨ焼き 大根の信田煮 すまし汁 フルーツ(みかん缶) Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/12.2/8.7/40.1/0.6	豚肉となすの和風スパゲッティ さっぱりさつま芋サラダ スープ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/13.7/7.8/37.1/0.5	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 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
おやつ							
栄養価							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
	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/6.1/6.8/26.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.9/6.0/18.6/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/10.2/7.6/14.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/5.1/7.4/22.9/0.4	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/3.6/4.6/25.8/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/8.9/5.2/25.6/0.3
	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/6.9/6.0/18.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/5.4/3.6/21.2/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/6.7/6.8/27.9/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/4.0/4.5/24.7/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.3/9.0/15.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/4.2/4.1/20.4/0.2	

※都合により、献立を変更する場合がございます。