



# 6月



# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 6月1日	火 6月2日	水 6月3日	木 6月4日	金 6月5日	土 6月6日	日 6月7日
おひるごはん							
	ご飯 鶏肉のから揚げ 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	鉄分強化！ふいかけご飯 肉じゃが ほうれん草のツナ炒め みそ汁	ご飯 助宗タラの磯パン粉焼き 豆腐のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	中華風冷やしラーメン さつまいもごまがらめ フルーツ(オレンジ)	チキンライス かぼちゃとアスパラの豆乳グラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯 鮭のおろし煮 豚肉と白菜の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	納豆ごはん 千ゲン菜と豚肉のみぞ炒め トマトときゅうりのごまサラダ すまし汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.6/9.5/41.1/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/12.4/8.3/41.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.8/4.8/42.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.2/5.2/46.2/1.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/11.5/8.1/45.8/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/14.5/5.0/40.6/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/12.7/8.7/40.3/0.7
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
おひるごはん							
	鉄分強化！ふいかけご飯 白系タラの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	鶏肉のケチャップパスタ さつまいも豆サラダ スープ	麻婆豆腐丼 ほうれん草ともやしのサラダ すまし汁	●あじさいご飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ポークカレーライス トマトともやしのワカメサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉と野菜の彩り炒め 大根のツナ和え みそ汁	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーのあまから炒め すまし汁 ヨーグルト
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.0/7.4/41.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/10.0/7.8/45.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/11.9/8.6/39.1/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/15.0/7.3/45.2/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/7.6/5.3/46.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/10.9/6.1/38.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/12.9/10.7/38.8/0.7
おひるごはん							
	<p>かえるたちの大合唱 楽しそうですね～。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 6月



# 献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 6月15日	火 6月16日	水 6月17日	木 6月18日	金 6月19日	土 6月20日	日 6月21日	
おひるごはん								
	ご飯 鶏肉のから揚げ 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草のツナ炒め みそ汁	ご飯 助宗タラの磯パン粉焼き 豆腐のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	中華風冷やしラーメン さつまいもごまがらめ フルーツ(オレンジ)	チキンライス かぼちゃとアスパラの豆乳グラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯 鮭のおろし煮 豚肉と白菜の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	納豆ごはん 千層菜と豚肉のみそ炒め トマトときゅうりのごまサラダ すまし汁	
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.6/9.5/41.1/0.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/12.4/8.3/41.4/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.8/4.8/42.9/0.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.2/5.2/46.2/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/11.5/8.1/45.8/0.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/14.5/5.0/40.6/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/12.7/8.7/40.3/0.7	
	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	
おひるごはん								
	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	鶏肉のケチャップパスタ さつまいもの豆サラダ スープ	麻婆豆腐丼 ほうれん草ともやしのサラダ すまし汁	●鮭とコーンのコロコロおにぎり 鶏肉とキャベツとアスパラの炒め物 かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	ポークカレーライス トマトともやしのワカメサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉と野菜の彩り炒め 大根のツナ和え みそ汁	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーのあまから炒め すまし汁 ヨーグルト	
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.0/7.4/41.2/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/10.0/7.8/45.2/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/11.9/8.6/39.1/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/14.8/7.3/47.9/0.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/7.6/5.3/46.8/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/10.9/6.1/38.1/0.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/12.9/10.7/38.8/0.7	
おひるごはん	6月29日	6月30日	 かえるたちの大合唱 楽しそうですね～。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				 ※都合により、献立を変更する場合がございます。	
	ご飯 鶏肉のから揚げ 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草のツナ炒め みそ汁						
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.6/9.5/41.1/0.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/12.4/8.3/41.4/0.8						



# 6月



# 献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 6月15日	火 6月16日	水 6月17日	木 6月18日	金 6月19日	土 6月20日	日 6月21日	
おやつ	 牛乳 かぼちゃのきなごま団子 フルーツ(白桃缶)	 牛乳 マカロニミートソース	 牛乳 ヨーグルトパン	 牛乳 粉豆腐のコーンチキミ	 牛乳 洋なし寒天 大豆きなこ	 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	 牛乳 冷やしきつねうどん	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/5.7/5.3/21.1/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/7.0/6.1/20.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/5.4/5.8/26.2/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/9.2/7.6/18.0/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.9/6.7/18.8/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/6.3/4.6/21.8/1.4	
	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	
おやつ	 牛乳 スイートパンフキン フルーツ(黄桃缶)	 牛乳 豆乳小豆うどん	 牛乳 ふんわりスコーン	 牛乳 バインの米粉蒸しケーキ	 牛乳 納豆巻き	 牛乳 さつま芋もち 鉄分強化チーズ	 牛乳 人参おからドーナツ	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/4.2/4.9/21.5/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.6/4.3/35.4/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/4.9/6.3/24.8/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/4.3/4.0/29.7/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.1/5.0/25.3/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/6.3/7.2/25.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/5.3/7.2/25.8/0.4	
	6月29日	6月30日	 かえるたちの大合唱 楽しそうですね～。  タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
おやつ	 牛乳 かぼちゃのきなごま団子 フルーツ(白桃缶)	 牛乳 マカロニミートソース						
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/5.7/5.3/21.1/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/7.0/6.1/20.0/0.4						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 6月



# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 6月1日	火 6月2日	水 6月3日	木 6月4日	金 6月5日	土 6月6日	日 6月7日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/5.7/5.3/21.1/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/7.0/6.1/20.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/5.4/5.8/26.2/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/9.2/7.6/18.0/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.9/6.7/18.8/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/6.3/4.6/21.8/1.4
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/4.2/4.9/21.5/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.6/4.3/35.4/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/4.9/6.3/24.8/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/4.3/4.0/29.7/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.1/5.0/25.3/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/6.3/7.2/25.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/5.3/7.2/25.8/0.4
おやつ	<p>かえるたちの大合唱 楽しそうですね～。</p>						
栄養価	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						

※都合により、献立を変更する場合がございます。