

12月

「トルキッス献立カレンダー」後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日	
おひるごはん		メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね〜。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						
栄養価							12月15日 ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ ヨーグルト kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/15.6/8.3/42.3/0.7	
	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	
おひるごはん								
	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みぞ汁	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつまい芋平風 みぞ汁	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	きのこの炊き込みご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろとろ煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め ●冬至かぼちゃ みぞ汁	ご飯 鮭のみぞ焼き キャベツと豚肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス 小松菜サラダ スープ フルーツ(パイン缶)	
栄養価	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.1/8.5/38.4/0.6	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/12.1/8.2/53.5/0.7	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.9/8.8/33.0/0.7	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/10.1/9.2/56.6/1.0	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/9.6/7.4/45.2/0.7	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/15.7/8.0/40.6/0.6	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.0/7.8/47.5/1.3	
	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	
おひるごはん								
	ご飯 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぶときゅうりのだし和え スープ	おろしあんかけうどん さつまい芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	コーンチャップライス ●白糸タラの豆乳クリームソース ●ポテサラツリー スープ フルーツ(バナナ)	鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜とれんごんの煮物 みぞ汁	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃとささみのバター炒め みぞ汁 ヨーグルト	豚丼 サラダスパゲティ みぞ汁	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ フルーツ(オレンジ)	
栄養価	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.5/7.6/38.2/0.8	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.5/9.2/43.5/1.0	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/12.4/4.6/50.2/0.8	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.6/8.7/39.9/0.7	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/13.3/6.9/41.6/0.6	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/12.2/9.4/44.9/0.7	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/14.7/7.4/42.5/0.7	
	12月30日	12月31日						
おひるごはん								
	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みぞ汁	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつまい芋と人参の甘辛がらめ みぞ汁						
栄養価	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.1/8.5/38.4/0.6	kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/12.1/8.2/53.5/0.7						

※都合により、献立を変更する場合がございます。