



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
				1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
おひるごはん				<p>ご飯 ●鮭の紅白甘酢あんかけ ●さつま芋とレースンのさんとん風 みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁</p>
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.0/4.0/61.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.4/11.2/46.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/16.1/4.5/39.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.3/8.5/46.3/0.6
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
おひるごはん	<p>ご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ソース焼きうどん じゃが芋のフロッコリーサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ ヨーグルト</p>	<p>●ツナのあおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.5/7.2/46.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/11.3/8.5/33.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/13.1/6.6/40.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.0/7.8/47.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.3/11.3/46.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/6.2/45.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/5.7/45.9/0.9
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
おひるごはん	<p>鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チンゲン菜と人参のコーン和え すまし汁</p>	<p>ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/13.0/10.2/38.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/12.8/13.5/46.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.5/7.4/42.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/12.1/5.6/56.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.4/11.2/46.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/16.1/4.5/39.8/0.6	

※都合により、献立を変更する場合がございます。