



1月 トルキッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 1月1日	火 1月2日	水 1月3日	木 1月4日	金 1月5日	土 1月6日	日 1月7日
おひるごはん	 三色丼 大根と人参のツナサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラのフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁 フルーツ(洋なし缶)	 鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ フルーツ(黄桃缶)	 ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁 アップルゼリー	 鉄分強化! ふいかげご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁	 ご飯 白糸タラの漬け焼き 大根と鶏肉のとりみ煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	 ご飯 豚肉とチンゲン菜のあっさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.4/8.9/42.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 338/14.2/10.1/50.5/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.2/11.6/36.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/13.0/4.7/45.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.0/10.6/46.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/12.1/5.4/41.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/10.9/7.0/38.0/0.6
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	 ソース焼きうどん じゃが芋のピーマン炒め みそ汁 アップルゼリー	 ご飯 白糸タラのみそ煮 鶏肉と野菜のバター醤油炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 カレーライス キャベツとかぶの胡麻和え スープ フルーツ(りんご)	 ●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)	 鉄分強化! ふいかげご飯 豚肉の治部煮風 大根とコーンのおかかサラダ みそ汁	 ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/9.6/10.5/46.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/11.2/7.1/38.0/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/13.2/5.1/39.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/10.7/6.7/48.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/10.8/10.6/43.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/11.0/4.8/44.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/12.9/6.2/46.0/0.9
おひるごはん							
栄養価	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします!</p> <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。