



# 1月 トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 1月15日	火 1月16日	水 1月17日	木 1月18日	金 1月19日	土 1月20日	日 1月21日
おひるごはん							
	ご飯 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁	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(オレンジ)	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 ヨーグルト	ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁 フルーツ(みかん)	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ	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(りんご)	ご飯 豚肉と千んげん菜のあっさり煮 さつま芋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 268/9.4/7.5/41.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.4/9.9/49.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/15.2/12.5/35.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/13.0/4.6/42.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/11.4g/10.6g/32.1g/0.8g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.6/5.5/40.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/10.4/7.1/46.2/0.6
	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28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(りんご)	ソース焼きうどん じゃが芋のピーマン炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	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(バナナ)	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(みかん)	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ すまし汁	鉄分強化! ふいかけご飯 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 306/9.4/10.6/46.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.6/7.0/37.0/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/13.1/5.1/39.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/10.8/6.6/48.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/9.8/8.4/40.7/0.7	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
	1月29日	1月30日	1月31日	<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>			
おひるごはん							
	三色丼 大根と人参のツナサラダ みそ汁	コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(オレンジ)				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.4/8.9/42.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363Kcal/11.4g/12.1g/55.3g/1.1g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306Kcal/11.6g/8.7g/47.8g/1.0g				

※都合により、献立を変更する場合がございます。