



# 1トルキッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日							
				2月1日	2月2日	2月3日	2月4日							
おひるごはん	 <p>2月といえば節分ですね! おには外～福は内～!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p> 	 <p>あったかスープパスタ さつまいもと人参のツナサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>●鬼さんライス キャベツともやしのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のおかか煮 みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつまいものどろみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317Kcal/12.9g/11.7g/40.2g/1.0g</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/10.3/8.2/45.9/0.6</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.0/8.6/37.8/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/14.3/6.5/47.0/0.7</p>					
										2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
おひるごはん	 <p>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)</p>	 <p>ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁 フルーツ(いよかん)</p>	 <p>ソース焼きうどん さつまいものごまがらめ みそ汁</p>	 <p>ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>スパゲッティミートソース かぼちゃとフロコリーのサラダ スープ</p>	 <p>ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>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</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.7/6.4/42.2/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/11.7g/7.4g/45.4g/1.4g</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.7/6.9/41.0/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/11.7/8.7/39.7/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.2/10.4/43.1/0.5</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/15.2/5.4/41.7/0.9</p>
おひるごはん	 <p>ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜のどろみ煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	 <p>●バレンタイン☆ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ フルーツ(いちご)</p>					<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/13.2/8.4/46.4/0.7</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.5/6.9/42.8/0.6</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.4/6.5/49.4/1.2</p>				

※都合により、献立を変更する場合がございます。