



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	火	水	木	金	土	日	
			1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	
おひるごはん			<p>三色丼 大根と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁 アップルゼリー</p>	<p>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</p>	<p>ご飯 白糸タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(みかん缶)</p>	<p>ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁</p>	
			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	
おひるごはん	<p>ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー</p>	<p>ソース焼きうどん じゃが芋のフロッキーサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸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>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)</p>	<p>鉄分強化! ふいかげご飯 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 鶏レバーとさつまいものコロコロ焼き みそ汁</p>	
								Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
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(白桃缶)</p>	<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>					
	1月13日	1月14日						
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g						
	304/14.3/11.7/38.6/0.7	359/12.7/13.4/49.8/0.6						

※都合により、献立を変更する場合がございます。