



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 2月1日	日 2月2日
おひるごはん	2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁	ご飯 白系タラの南蛮漬け 鶏肉と野菜のとうみ煮 みそ汁 ヨーグルト
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.1/7.7/38.9/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.6/7.3/43.0/0.7
	2月3日	2月4日	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	●鬼さんライス マカロニツナサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁 フルーツ(いよかん)	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	スパゲッティミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁	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(いよかん)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/11.7/10.2/53.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.7/7.9/41.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/13.4/13.6/38.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/8.7/5.5/44.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.6/9.5/39.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/11.4/9.4/42.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/15.0/5.4/42.0/0.9
	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日		
おひるごはん	ご飯 肉豆腐 かぶのコーンサラダ みそ汁	ご飯 白系タラの磯風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	鶏肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	●バレンタイン☆ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ フルーツ(バナナ)		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.8/8.3/44.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.5/5.8/43.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/10.6/8.6/47.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.1/8.1/41.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.3/7.7/48.2/1.3		

※都合により、献立を変更する場合がございます。