



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 4月1日	水 4月2日	木 4月3日	金 4月4日	土 4月5日	日 4月6日
おひるごはん							
		ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁 フルーツ(不知火)	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 千ゲン菜と人参のサラダ すまし汁	鮭の香味だれ丼 かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁 ヨーグルト	●アスパラガスとコーンのピラフ ●トマトソースにっこり鶏バーグ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉のおさつ炒め 大根とほうれん草の煮物 みそ汁
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.5/4.7/46.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.4/8.7/40.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/16.2/8.6/46.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/10.3/9.2/50.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/13.3/6.6/40.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.9/6.5/43.4/0.7
4月7日		4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
おひるごはん							
	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋のトマトサラダ みそ汁	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)	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	チキンハヤシライス きゅうりとスナッフエンドウのコーンサラダ スープ ヨーグルト	鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のおかか炒め すまし汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.5/6.3/43.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/11.3/10.1/47.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/13.0/11.0/33.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/9.5/10.5/48.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.4/8.6/46.7/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/13.5/4.8/45.1/0.7
4月14日							
おひるごはん							
	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁						
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/9.2/7.1/43.6/0.7					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※都合により、献立を変更する場合がございます。