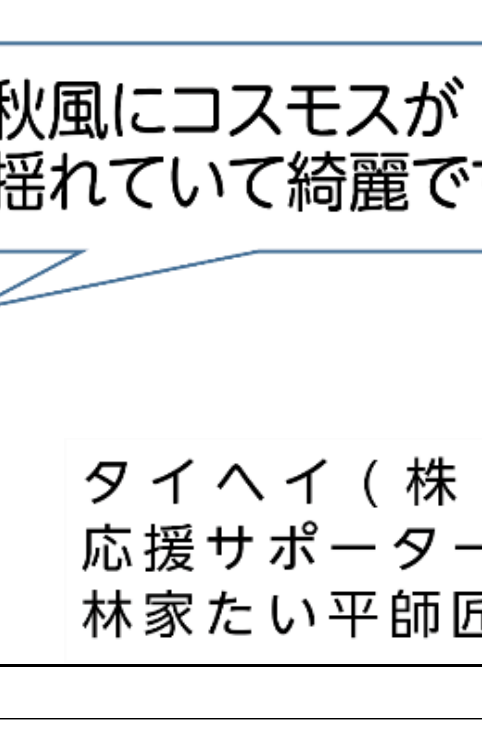
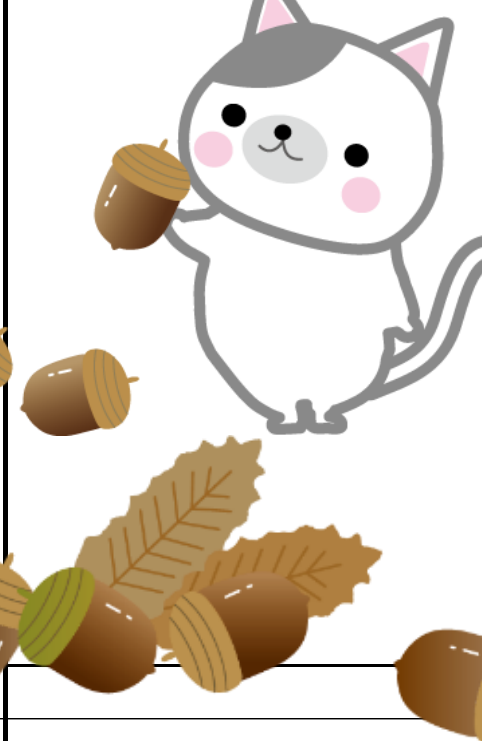




「トルキッス献立カレンダー」後半



タイハイ株式会社

	月 9月15日	火 9月16日	水 9月17日	木 9月18日	金 9月19日	土 9月20日	日 9月21日
おひるごはん	 鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ	 カレーライス 大根のツナサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	 鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 鶏肉のから揚げ チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁	 ご飯 豚肉とさつまいものみそ炒め キャベツのコーンサラダ すまし汁	 ご飯 白糸タラの和風ムニエル 大根と鶏ささみのどろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか和え みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/13.2/9.9/33.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.1/9.6/47.5/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/12.0/4.9/42.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.8/12.0/38.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/10.3/7.8/50.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/14.5/5.4/41.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.6/8.1/40.0/0.6
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
おひるごはん	 肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁	 鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	 ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いもち風(北海道) すまし汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ	 納豆ごはん さつまいもコロケ 小松菜と人参のごま和え 豚汁	 鉄分強化！ふいかけご飯 カラスカレイのおろしソース かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーのかいん焼き みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/11.3/9.2/33.0/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/11.4/3.0/45.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.3/5.5/48.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/9.6/7.4/44.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/14.0/14.2/58.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/9.7/8.0/45.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/13.4/7.2/41.0/1.1
	9月29日	9月30日					
おひるごはん	 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 大根のツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)		 秋風にコスモスが 揺れていて綺麗ですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 364/11.0/12.3/55.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.2/9.6/46.8/1.1					

※都合により、献立を変更する場合がございます。