



「トルキッス献立カレンダー」 前半



	月 12月1日	火 12月2日	水 12月3日	木 12月4日	金 12月5日	土 12月6日	日 12月7日
おひるいはん							
	ご飯 鶏肉の生差照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ	ご飯 白糸タラのサクサクフライ 大根のどぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ	ご飯 助宗タラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス キャベツのツナおかか和え スープ フルーツ(パイン缶)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.8/7.6/39.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.8/6.8/54.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/11.1/8.7/33.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.6/7.2/46.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/9.8/8.4/46.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/14.7/7.9/41.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/11.5/8.6/45.9/1.4
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
おひるいはん							
	鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃとコーンの甘辛煮 みそ汁	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ(みかん)	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁	豚丼 サラダスパゲティ みそ汁	ご飯 鮭のムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ 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 283/10.3/7.8/45.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.5/9.2/43.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/13.5/6.8/41.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/11.1/7.6/39.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/13.1/9.9/42.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/12.2/9.4/44.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/17.1/9.4/42.3/0.7
おひるいはん							
	メリークリスマス!みんな とても楽しそうですね～。						
栄養価	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						

※都合により、献立を変更する場合がございます。