



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
おひるごはん							
				ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁 アップルゼリー	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁	ご飯 助宗タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(みかん缶)	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
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/12.0/5.7/59.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/12.4/11.2/47.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/16.0/4.2/39.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/10.7/8.4/38.1/0.6
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
おひるごはん							
	ご飯 白系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	ソース焼うどん じゃが芋のフロッコリーサラダ みそ汁	キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ オレンジゼリー	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	ご飯 ルーロー飯風 春雨とコーンのサラダ スープ	鉄分強化！ふりかけご飯 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	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.6/7.2/48.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.1/8.4/34.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/8.3/9.1/52.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.0/7.8/47.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.6/8.3/42.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/6.2/45.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/5.7/45.9/0.9
	1月12日	1月13日	1月14日				
おひるごはん							
	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)	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)	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 千んげん菜と人参のコーン和え すまし汁				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/13.0/10.2/38.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/12.9/13.4/47.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.5/7.4/42.2/0.7				

※都合により、献立を変更する場合がございます。