



# 「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
おやつ							
				牛乳 イチゴジャムおから蒸しパン	牛乳 切干大根の和風米粉千チミ	牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天	牛乳 粉豆腐のお好み焼き
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.0/5.1/27.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/6.5/5.7/26.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/10.8/9.0/13.9/0.5
	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
おやつ							
	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	牛乳 チーズふいかけおにぎり 茹で野菜	牛乳 ふんわりスコーン	牛乳 サクサクおふラスク	牛乳 ごまチーズ蒸しパン	牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅう風 フルーツ(りんご)	牛乳 ヘルシーくずもち
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.4/6.4/19.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/6.0/6.2/26.9/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.2/5.7/17.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/8.7/8.8/23.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/4.2/6.6/24.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.2/0.1
	1月12日	1月13日	1月14日				
おやつ							
	牛乳 しらすそぼろチャーハン	牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	牛乳 大学かぼちゃ おこめリング				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/9.4/7.6/24.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.7/3.6/17.9/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/4.3/4.6/23.6/0.2	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。