



1月 トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
おひるごはん	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いします!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						
				ツナピラフ トマト煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ごはん 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとうろみ煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん 豚肉と小松菜のあっさり煮 さつまいも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 375/12.3/13.1/54.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.7/10.5/31.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/16.1/4.5/39.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.3/8.5/46.3/0.6
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25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)	ソース焼うどん じゃが芋のフロッコリーサラダ みそ汁	ひじきごはん 鶏肉のから揚げ キャベツとトマトのおかか和え みそ汁	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	ごはん ルーロー飯風 春雨とコーンのサラダ スープ	鉄分強化! ふいかけごはん 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	ごはん エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつまいものコロコロ焼き みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/10.9/12.3/55.0/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/11.3/8.5/33.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/11.1/11.6/42.7/0.8	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26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31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)	ハシライス ポテトサラダ スープ アップルゼリー	ごはん 鶏と野菜のごま生姜煮 千金菜と人参のコーン和え すまし汁	ごはん 鮭と野菜の南蛮漬け さつまいもサラダ みそ汁 フルーツ(みかん)	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	ごはん 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとうろみ煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)	
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 320/10.0/9.1/52.9/1.3	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/12.1/5.6/56.8/0.7	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 258/16.1/4.5/39.8/0.6	

※都合により、献立を変更する場合がございます。