



1月 トルキッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土
おひるごはん						
栄養価						
			1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
おひるごはん	冬季休業					
		鶏肉のケチャップパスタ カリフラワーのワカメサラダ 豆乳スープ	ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	鉄分強化! ふいかけご飯 鶏団子の照り焼き マカロニツナサラダ みそ汁	カレーライス フルーツ(オレンジ)	
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/13.8/11.7/37.3/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/15.0/5.6/42.3/0.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/11.5/9.6/47.8/1.0		
	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
おひるごはん	成人の日					
		ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラの味噌焼き 鶏ささみと野菜のとうもろこし すまし汁 フルーツ(パイン缶)	カレーライス キャベツとかぶのサラダ スープ フルーツ(みかん)	ご飯 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁	ハヤシライス フルーツ(オレンジ)
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/12.6/7.2/42.6/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/14.4/4.1/42.9/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/8.1/5.4/48.1/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/9.4/7.5/42.3/0.7		

*都合により、献立を変更する場合がございます。



1 トルキッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土
おひるごはん						
献立	1月16日 ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 白菜と鶏ささみのおかか炒め みぞ汁	1月17日 ご飯 助奈タラの和風ステーキ キャベツの信田煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)	1月18日 鶏肉のケチャップパスタ もやしのかめサラダ 豆乳スープ	1月19日 ご飯 鞋のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みぞ汁 ヨーグルト	1月20日 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏団子の照り焼き マカロニツナサラダ みぞ汁	1月21日 カレーライス フルーツ(オレンジ)
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 332/11.9/9.5/53.5/0.6	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 279/12.7/6.6/46.0/0.6	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 306/13.4/11.7/36.6/1.1	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 280/15.9/6.5/40.8/0.6	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 342/13.6/11.1/48.1/1.0	
おひるごはん	1月23日 ご飯 カラスカレイのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みぞ汁 フルーツ(りんご)	1月24日 ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	1月25日 ご飯 白糸タラのみぞ焼き 鶏ささみと野菜のどろみ煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	1月26日 カレーライス キャベツとかぶのサラダ スープ フルーツ(みかん)	1月27日 ご飯 ●鶏肉と冬野菜の生姜煮 きゅうりと人参のごまサラダ 味噌にゅうめん	1月28日 ハヤシライス フルーツ(オレンジ)
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 306/9.4/10.6/46.7/0.6	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 286/12.6/7.2/42.6/1.3	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 256/14.4/4.1/42.1/0.8	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 263/8.1/5.4/48.1/1.0	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 280/9.6/8.3/42.5/0.7	
おひるごはん	1月30日 ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 白菜と鶏ささみのおかか炒め みぞ汁	1月31日 ご飯 助奈タラの和風ステーキ キャベツの信田煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)				
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 332/11.9/9.5/53.5/0.6	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 279/12.7/6.6/46.0/0.6				

※都合により、献立を変更する場合がございます。