



# 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	<b>1月16日</b>  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	<b>1月17日</b>  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)	<b>1月18日</b>  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	<b>1月19日</b>  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	<b>1月20日</b>  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	<b>1月21日</b>  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	<b>1月23日</b>  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)	<b>1月24日</b>  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)	<b>1月25日</b>  ご飯 白糸タラのみぞ焼き 鶏ささみと野菜のとうもろ煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	<b>1月26日</b>  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)	<b>1月27日</b>  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	<b>1月28日</b>  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	<b>1月30日</b>  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	<b>1月31日</b>  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。