



# リ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 1月1日	金 1月2日	土 1月3日	日 1月4日
おひるごはん				元旦		
栄養価						
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 白糸たら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	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁	ご飯 助宗たらのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ フルーツ(バナナ)	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 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁	カレーライス フルーツ	
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 264 / 13.1 / 6.6 / 40.0 / 0.7	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 285 / 10.4 / 8.6 / 43.3 / 0.8		
1月12日	1月13日	1月14日				
おひるごはん	成人の日					
成人的日	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 チンゲン菜と人参のコン和え すまし汁		あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひします!		
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					

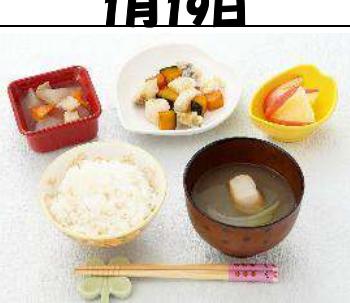
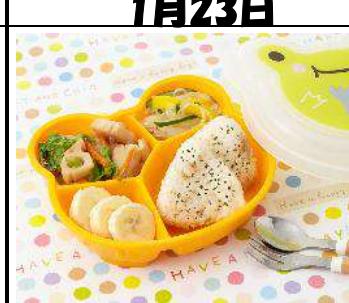
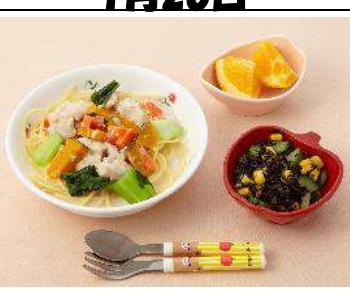
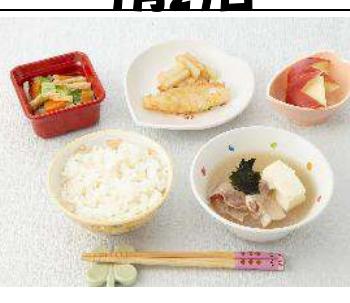
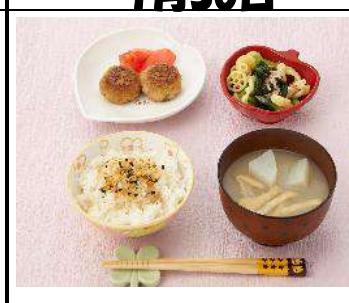
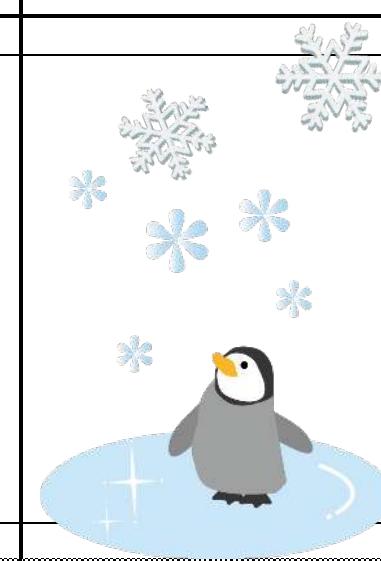
※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 「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	
おひるごはん   栄養価	1月15日   ご飯 ●鮭の紅白甘酢あんかけ ●さつま芋とレースンのきんとん風 みそ汁 フルーツ(みかん) Kcal / タンパクg / 脂質g / 炭水化物g / 塩分g 320 / 12.0 / 4.0 / 61.1 / 0.5	1月16日   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 Kcal / タンパクg / 脂質g / 炭水化物g / 塩分g 328 / 12.4 / 11.2 / 46.0 / 0.9	1月17日  ハヤシライス フルーツ	1月18日			
おひるごはん   ご飯 白糸たらのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご) 栄養価	1月19日   ご飯 ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁 Kcal / タンパクg / 脂質g / 炭水化物g / 塩分g 280 / 10.5 / 7.2 / 46.7 / 0.6	1月20日   ご飯 助宗たらのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ フルーツ(バナナ) 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	1月21日   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 Kcal / タンパクg / 脂質g / 炭水化物g / 塩分g 264 / 13.1 / 6.6 / 40.0 / 0.7	1月22日   ●ツナのあさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ) 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	1月23日  カレーライス フルーツ	1月24日	1月25日
おひるごはん   ご飯 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) 栄養価	1月26日   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(りんご) Kcal / タンパクg / 脂質g / 炭水化物g / 塩分g 341 / 12.8 / 13.5 / 46.6 / 0.6	1月27日   ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チンゲン菜と人参のコーン和え すまし汁 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	1月28日   ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁 フルーツ(みかん) 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	1月29日   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 Kcal / タンパクg / 脂質g / 炭水化物g / 塩分g 328 / 12.4 / 11.2 / 46.0 / 0.9	1月30日  ハヤシライス フルーツ	1月31日  	

※都合により、献立を変更する場合がございます。