



1月 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 白系タラ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 じゃが芋のフロッキーサラダ みそ汁	ご飯 助宗タラ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	
栄養価	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						
		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 千ゲン菜と人参のコーン和え 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いします!		
栄養価		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		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。



「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>						
			ご飯 ●鮭の紅白甘酢あんかけ ●さつま芋とレーズンのきんとん風 みそ汁 フルーツ(みかん)	鉄分強化! ふいかけご飯 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 320/12.0/4.0/61.1/0.5	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			
栄養価							
	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							
	ご飯 白糸タラ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)	ソース焼うどん じゃが芋のフロッコリーサラダ みそ汁	ご飯 助宗タラ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	●ツナのあおさおにぎり ●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 280/10.5/7.2/46.7/0.6	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 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 325/11.3/11.3/46.0/0.6		
栄養価							
	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)	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具たくさん汁 フルーツ(りんご)	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	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)	鉄分強化! ふいかけご飯 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 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 341/12.8/13.5/46.6/0.6	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	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 328/12.4/11.2/46.0/0.9		
栄養価							
※都合により、献立を変更する場合がございます。							

※都合により、献立を変更する場合がございます。