



12月 トルキッス献立カレンダー 前半














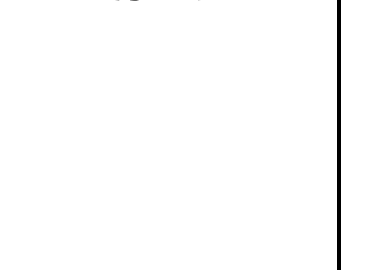
タイハイ株式会社

	月 12月1日	火 12月2日	水 12月3日	木 12月4日	金 12月5日	土 12月6日	日 12月7日
おひるごはん	 ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁	 ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁	 ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ	 ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろとろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	 鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ	カレーライス フルーツ	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.8/7.6/39.9/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.8/6.8/54.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/11.1/8.7/33.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/9.8/9.2/55.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/9.8/8.4/46.5/0.8		
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
おひるごはん	 鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃとコーンの甘辛煮 みそ汁	 おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	 ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ(みかん)	 ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁	ハヤシライス フルーツ	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/10.3/7.8/45.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.5/9.2/43.5/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/13.5/6.8/41.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/11.1/7.6/39.8/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/13.1/9.9/42.5/0.6		
おひるごはん		メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
栄養価							

※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
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
おひるごはん							
	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ	ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろとろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ		
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.8/7.6/39.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.8/6.8/54.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/11.1/8.7/33.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/9.8/9.2/55.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/9.8/8.4/46.5/0.8		
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
おひるごはん							
	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	コーンチャップライス ●照り焼きローストチキン ●ポテサラツリー スープ フルーツ(みかん)	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁		
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/9.9/6.6/47.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.5/9.2/43.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/13.5/6.8/41.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.7/7.8/47.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/13.1/9.9/42.5/0.6		
	12月29日	12月30日	12月31日				
おひるごはん	休園	休園	休園				
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。