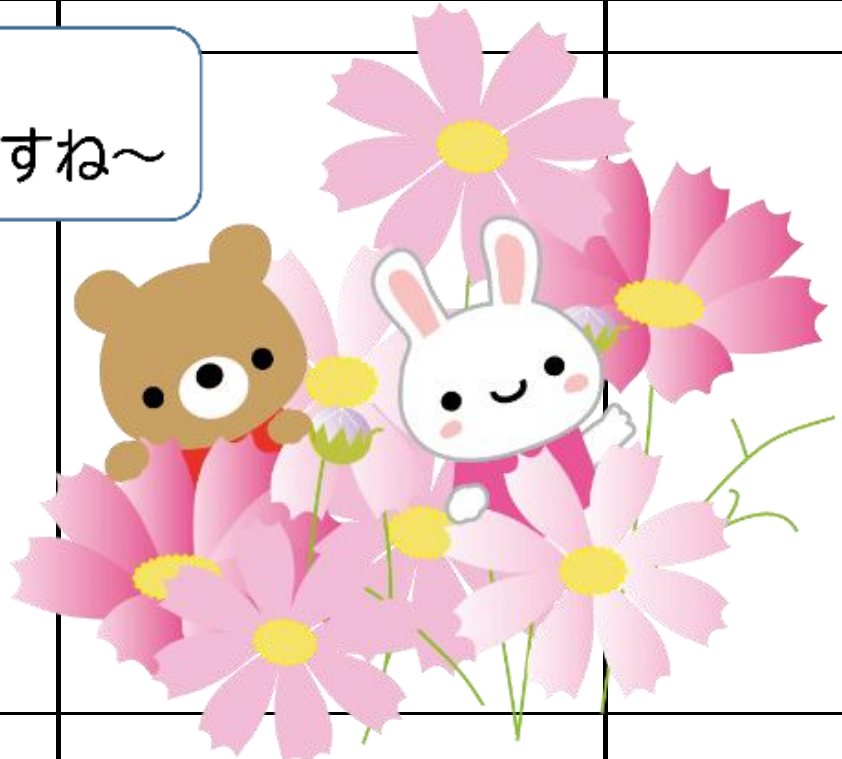




1トルキッス献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火 9月1日	水 9月2日	木 9月3日	金 9月4日	土 9月5日	日 9月6日
おひるごはん		 チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとうみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁	 ごはん 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁	ハヤシライス フルーツ	
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.5/8.5/45.7/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/13.4/6.1/49.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/13.9/13.8/39.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/10.1/8.7/49.1/0.7		
	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
おひるごはん	 肉みそ和えうどん ほうれん草の信田煮 すまし汁	 鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	 ごはん ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いももち風(北海道) すまし汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふいかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ	 ごはん コロッケ チンゲン菜と人参のごま和え 豚汁	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 245/11.9/8.3/31.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/12.6/3.9/45.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/11.4/5.4/48.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.0/7.9/45.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/11.0/12.3/50.4/0.7		
おひるごはん	 豚肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ		 秋風にコスモスが 揺れていて綺麗ですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/14.2/10.1/33.7/0.8						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



10月ルキッス献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社

	月	火 9月15日	水 9月16日	木 9月17日	金 9月18日	土 9月19日	日 9月20日
おひるごはん		 チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつまいものとうみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁	 ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつまいものコーンごまサラダ すまし汁	ハヤシライス フルーツ	
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.5/8.5/45.7/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/13.4/6.1/49.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/13.9/13.8/39.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.1/8.7/48.9/0.7		
	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
おひるごはん	敬老の日	国民の休日	秋分の日	 鉄分強化! ふいかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ	 ご飯 ●お月見コロッケ チンゲン菜と人参の豚しゃぶごまサラダ みそ汁 アップルゼリー	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 289/11.1/7.9/45.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/11.5/13.5/58.7/0.7		
	9月28日	9月29日	9月30日		秋風にコスモスが揺れていて綺麗ですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
おひるごはん	 豚肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ	 チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつまいものとうみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/14.1/10.1/33.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.5/8.5/45.7/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/13.4/6.1/49.5/0.8				

※都合により、献立を変更する場合がございます。