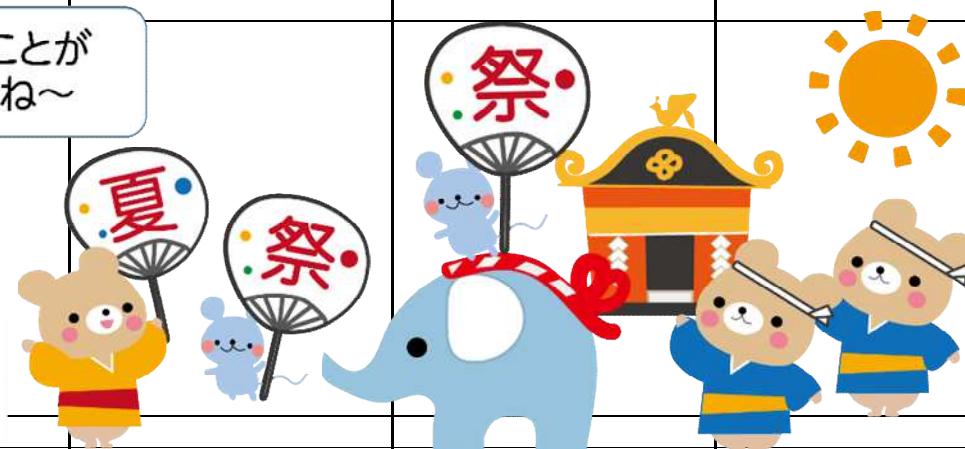
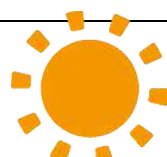
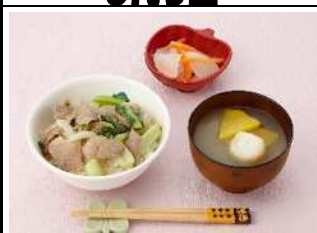
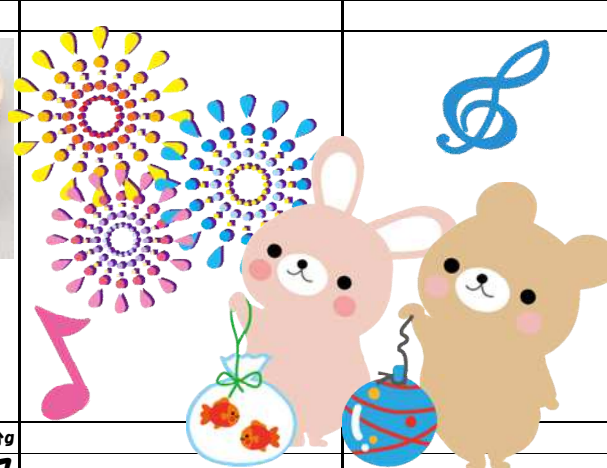




10月 トルキッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 8月1日	日 8月2日
おひるごはん	 夏はたのしいことが いっぱいあるね～						
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.9/8.0/49.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/14.2/7.6/40.7/0.8
	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
おひるごはん							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.6/7.3/41.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.1/9.5/45.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/11.8/8.0/54.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.1/9.0/39.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.5/9.7/46.7/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/12.9/4.8/49.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.7/6.0/44.8/0.7
	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日		
おひるごはん							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/16.2/8.0/42.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.2/5.3/42.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/13.1/7.0/46.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.0/8.9/42.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/13.3/8.7/43.3/0.7		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



8月

「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 8月15日	日 8月16日
おひるごはん	夏はたのしいことが いっぱいあるね～					ご飯 高野豆腐とさつま芋のとうみ煮 玉ねぎと鶏肉のみそ炒め すまし汁	ご飯 助宗タラの和風ステーキ 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(白桃缶)
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/10.0/7.4/48.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/13.3/6.7/43.4/0.8
	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
おひるごはん	豚野菜丼 大根と人参のサラダ みそ汁	鉄分強化!ふりかけご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜のみそ煮 スープ フルーツ(洋なし缶)	ご飯 豚肉ともやしのトマト炒め 白菜とオクラのごま和え みそじゃうめん	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 キャベツと人参のサラダ すまし汁	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 助宗タラのムニエル さつま芋とささみのおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨サラダ みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.7/7.3/41.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/10.9/9.5/47.8/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/10.9/7.7/43.1/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.1/9.0/39.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.5/9.7/46.7/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/12.9/4.8/49.9/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.7/6.0/44.8/0.7
	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
おひるごはん	鉄分強化!ふりかけご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	冷やし鶏ソウメン じゃが芋のごまがらめ アツパルゼリー	ご飯 白糸タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁 フルーツ(バナナ)	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁 ヨーグルト	ご飯 助宗タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁 アツパルゼリー	ご飯 豆腐とさつま芋のとうみ煮 玉ねぎと鶏肉のみそ炒め すまし汁	ご飯 助宗タラの和風ステーキ 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(白桃缶)
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/16.2/8.0/42.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.1/5.3/42.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.1/7.0/45.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/13.4/11.2/47.8/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/13.0/8.7/43.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.9/7.5/49.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.2/6.7/42.4/0.8
	8月31日						
おひるごはん	豚野菜丼 大根と人参のサラダ みそ汁						
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.7/7.3/41.8/0.6						

※都合により、献立を変更する場合がございます。