



# 12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                                                                                                       | 日                                                                                                                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                                   | 12月15日                                                                                                   | 12月16日                                                                                                             | 12月17日                                                                                                  | 12月18日                                                                                                               |
| おやつ |  <p>メリークリスマス!みんな<br/>とても楽しそうですね〜。</p> <p>タイハイ(株)<br/>応援サポーター<br/>林家たい平師匠</p> |                     |                                 | <br>牛乳<br>おからホットケーキ   | <br>牛乳<br>パワフルおにぎり<br>スティック野菜   | <br>牛乳<br>ふんわりどら焼き   | <br>牛乳<br>さつまいもようかん<br>フルーツ(パイン缶) |
|     |                                                                                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                                   | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>157/6.3/5.4/23.8/0.4                                                         | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>175/6.1/6.3/26.1/0.3                                                                   | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>150/5.5/4.8/22.7/0.4                                                        | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>163/3.7/3.5/32.4/0.1                                                                     |
|     | 12月19日                                                                                                                                                        | 12月20日                                                                                                | 12月21日                                                                                                            | 12月22日                                                                                                   | 12月23日                                                                                                             | 12月24日                                                                                                  | 12月25日                                                                                                               |
| おやつ | <br>牛乳<br>マカロニ豆乳クリームソース                                                     | <br>牛乳<br>肉まん風      | <br>牛乳<br>人参おからおにぎり<br>トマト     | <br>牛乳<br>チーズスコーン    | <br>牛乳<br>●洋なしの米粉蒸しケーキ         | <br>牛乳<br>ミニ肉きつねうどん | <br>牛乳<br>きなこ豆乳パンケーキ             |
|     | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>200/8.4/9.2/21.7/0.3                                                                                                              | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>181/8.4/7.0/22.3/0.6                                                      | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>148/5.1/4.1/24.6/0.2                                                                  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>187/7.4/10.0/17.9/1.1                                                        | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>175/4.3/4.0/31.0/0.4                                                                   | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>194/9.8/7.9/20.7/0.7                                                        | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>157/7.4/6.4/19.4/0.4                                                                     |
|     | 12月26日                                                                                                                                                        | 12月27日                                                                                                | 12月28日                                                                                                            | 12月29日                                                                                                   | 12月30日                                                                                                             | 12月31日                                                                                                  |                                                                                                                      |
| おやつ | <br>牛乳<br>おふのお汁粉風<br>フルーツ(黄桃缶)                                             | <br>牛乳<br>おとうふドーナツ | <br>牛乳<br>かぼちゃ茶巾<br>フルーツ(いんご) | <br>牛乳<br>おからホットケーキ | <br>牛乳<br>パワフルおにぎり<br>スティック野菜 | <br>牛乳<br>ふんわりどら焼き |                                 |
|     | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>127/4.4/3.5/20.7/0.1                                                                                                              | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>179/5.5/7.3/24.4/0.4                                                      | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>110/4.0/3.7/19.1/0.1                                                                  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>157/6.3/5.4/23.8/0.4                                                         | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>175/6.1/6.3/26.1/0.3                                                                   | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>150/5.5/4.8/22.7/0.4                                                        |                                                                                                                      |

※都合により、献立を変更する場合がございます。