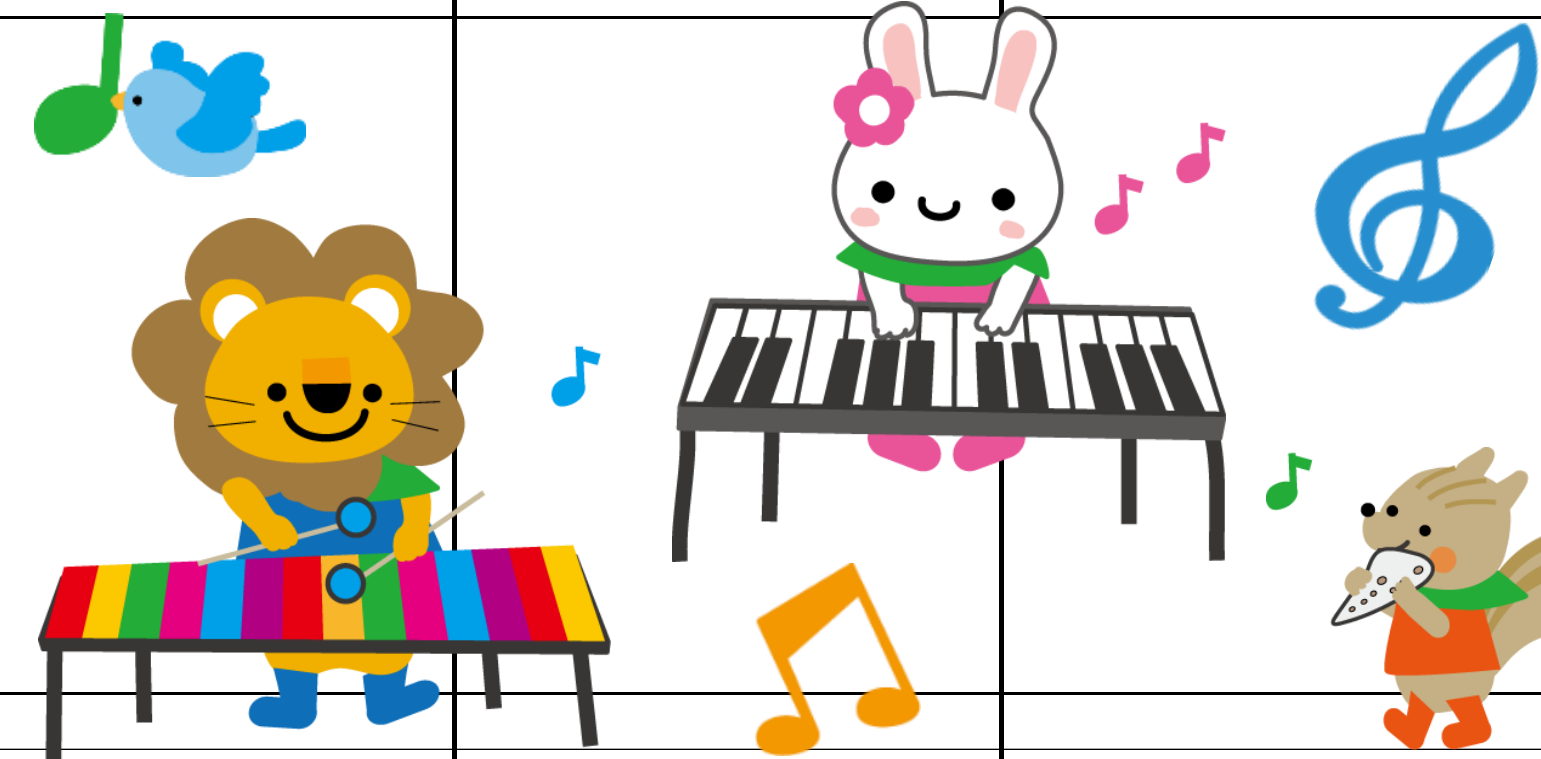




11月 トルキッス献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
おひるごはん			 コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ	 ご飯 鶏肉とさつまいもの中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁	 鉄分強化！ふいかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ
			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363Kcal/11.4g/12.1g/55.3g/1.1g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.3/6.9/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/12.3/11.7/47.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/12.7/5.2/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/14.3/9.5/46.9/1.0
	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
おひるごはん	 カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	 ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	 ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ	 ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	 カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.0/6.6/53.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/12.2/6.0/41.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/11.4g/10.6g/32.1g/0.8g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/11.4/6.9/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.7/9.4/43.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306Kcal/11.6g/8.7g/47.8g/1.0g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/10.9/8.4/40.9/0.6
	11月13日	11月14日					
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)			 赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。 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 286/8.8/9.2/44.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363Kcal/11.4g/12.1g/55.3g/1.1g					

※都合により、献立を変更する場合がございます。