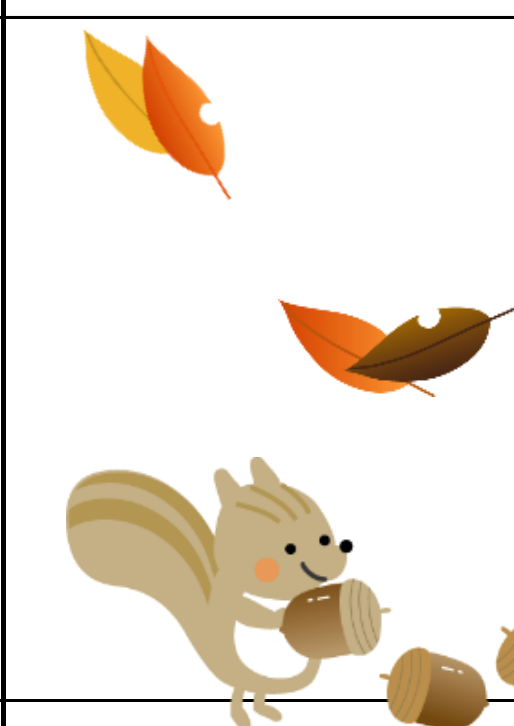
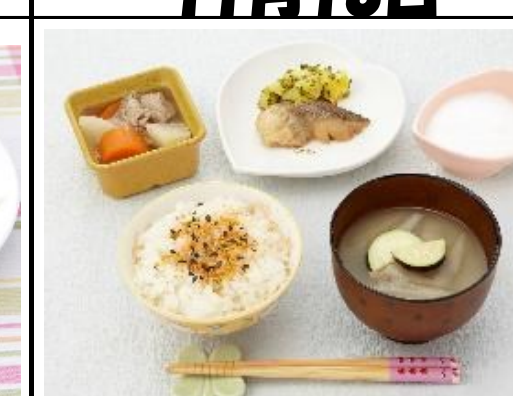




11月 トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
おひるごはん							
			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 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	ハヤシライス ポテトサラダ スープ アップルゼリー	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 ヨーグルト	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
栄養価			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 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 312Kcal/10.3g/7.7g/52.9g/1.3g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/13.8/6.0/42.5/0.7	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20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26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(オレンジ)	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
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.1/6.6/53.0/1.0	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27日	11月28日	11月29日	11月30日			
おひるごはん					 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		
	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)	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 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			
栄養価	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	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 257/10.3/6.9/40.4/0.7			

※都合により、献立を変更する場合がございます。