

12月

トリ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 12月15日	土 12月16日	日 12月17日
おひるごはん	 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	メリークリスマス!みんな とても楽しそうですね～。			 ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁 フルーツ(みかん)	 豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ ヨーグルト
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.4/7.6/40.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.1/7.3/44.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/15.7/8.5/42.4/0.8
	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
おひるごはん	 ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁	 鉄分強化!ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁	 ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	 ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉と野菜のごまだれ炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁	 ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉ときのこのおかか炒め 小松菜と人参のサラダ みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/12.4/42.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/12.2/8.3/54.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.8/8.5/34.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/9.4/8.6/54.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/10.7/6.1/44.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.1/7.8/40.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/11.0/6.1/39.6/0.7
	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
おひるごはん	 コーンチャップライス ●照り焼きローストチキン ●ポテサラツリー スープ フルーツ(りんご)	 おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	 ご飯 白系タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	 ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ フルーツ(りんご)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/10.7/7.8/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/11.6/7.2/43.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.3/7.5/40.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.0/7.5/41.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.5/7.6/40.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.1/7.3/44.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/14.7/7.7/43.4/0.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。