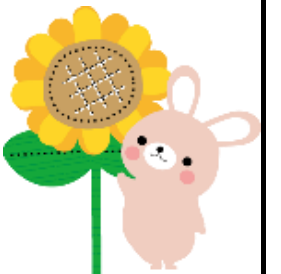




1トルキッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火 7月1日	水 7月2日	木 7月3日	金 7月4日	土 7月5日	日 7月6日
おひるごはん							
		ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅういのお豆腐ごまサラダ みそ汁	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁 ●フルーツ(メロン)	夏野菜カレー 大根とスッキーニのサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ コールスローサラダ みそ汁	鉄分強化！ふいかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/14.1/5.7/45.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.7/8.8/38.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/9.7/8.6/48.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/9.6/6.9/39.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/11.1/11.3/56.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/12.3/9.1/41.3/0.8
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
おひるごはん							
		●セタそうめん 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋のどろみ煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 人参のコーンスパゲティサラダ スープ	ご飯 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	鶏ねぎ丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁 ヨーグルト
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.5/6.1/40.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.4/4.7/52.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.1/8.8/45.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.7/9.3/42.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/8.9/7.2/43.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/14.2/5.7/43.3/0.7
	7月14日						
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							
おひるごはん							