

10月 トルキッズ献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 10月1日	土 10月2日	日 10月3日
おひるごはん	 <p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p>  <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				 <p>ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みぞ汁</p>	お弁当の日	休園日
					<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/8.8/7.2/43.3/0.8</p>	270/13.7/4.6/40.8/0.8	286/13.6/6.0/43.4/0.8
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
おひるごはん	 <p>ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつまいものごまがらめ みぞ汁 フルーツ(りんご)</p>	 <p>ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みぞ汁</p>	 <p>ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みぞ汁</p>	 <p>ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みぞ汁</p>	お弁当の日	休園日
	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/8.6/9.0/52.4/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.6/10.6/40.0/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.0/6.1/37.2/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.3/5.9/40.6/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/14.0/8.9/38.3/0.8</p>		
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日			
おひるごはん	 <p>ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁</p>	 <p>ご飯 鮭のココロコ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みぞ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ハヤシライス 白菜とキャウりのごまサラダ フルーツ(りんご)</p>			
	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/10.7/7.8/33.2/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/10.7/7.7/39.8/1.0</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/11.2/7.6/45.7/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/8.1/6.4/46.3/0.9</p>			

※都合により、献立を変更する場合がございます。