

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 11月15日	火 11月16日	水 11月17日	木 11月18日	金 11月19日	土 11月20日	日 11月21日
ひるごはん	 豚肉の和風スパゲッティ フロッキーときゅうりのツナサラダ スープ	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のみそ炒め キャベツとコーンのマヨ醤油和え すまし汁	 ご飯 助宗タラのねぎ風味焼き 鶏肉と切干大根の煮物 みぞ汁 フルーツ(柿)	 ご飯 ポークビーンズ きゅうりとごぼうのごまマヨサラダ スープ	 ご飯 鮭の和風ステーキ 野菜チッパス みぞ汁 フルーツ(バナナ)	お弁当の日	休園日
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/13.2/8.6/32.1/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.6/10.3/37.3/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.9/4.5/41.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.5/9.1/41.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/12.0/8.1/43.9/0.5		
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
ひるごはん	 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの変わり西京風焼き 豆腐のやわらか煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	休園日(勤労感謝の日)	 ご飯 カラスカレイのマヨネーズ焼き 白菜と鶏ささみのサラダ みぞ汁 フルーツ(白桃缶)	 ご飯 チキンソテー チンゲン菜とれんこんの煮物 みぞ汁	 しらすの米粉かき揚げ丼 豚肉とほうれん草の煮物 みぞ汁 ヨーグルト	お弁当の日	休園日
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/11.5/7.7/43.9/0.8		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/12.4/11.1/42.8/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/10.3/7.5/41.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/11.6/9.5/52.8/0.9		
	11月29日	11月30日	 紅葉がきれいですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		 		
ひるごはん	 豚肉の和風スパゲッティ フロッキーときゅうりのツナサラダ スープ	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のみそ炒め キャベツとコーンのマヨ醤油和え すまし汁					
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/13.2/8.6/32.1/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.6/10.3/37.3/0.9					

※都合により、献立を変更する場合がございます。