



8月

1000kcal献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 8月1日	日 8月2日
おひるごはん	 夏はたのしいことが いっぱいあるね~ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						
						ご飯 豆腐とさつま芋のとうみ煮 玉ねぎと鶏肉のみそ炒め すまし汁	ご飯 助宗タラの和風ステーキ 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁 ヨーグルト
						Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.9/8.0/49.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/14.2/7.6/40.7/0.8
おひるごはん	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
	豚野菜丼 大根と人参のサラダ みそ汁	鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜のみそ煮 スープ フルーツ(オレンジ)	●ごま塩ご飯 ●とんぺい風白菜焼き ●焼きもろこし みそにゅうめん フルーツ(バナナ)	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 キャベツと人参のサラダ すまし汁	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 助宗タラのムニエル さつま芋とささみのおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨サラダ みそ汁
おひるごはん	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日		
	鉄分強化! ふいかけご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	冷やし鶏ソーマン じゃが芋のごまからめ アップルゼリー	ご飯 白糸タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具たくさん汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁	ご飯 助宗タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁 アップルゼリー		
おひるごはん	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日		
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/16.2/8.0/42.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.2/5.3/42.8/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/13.1/7.0/46.1/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.0/8.9/42.7/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/13.3/8.7/43.3/0.7		

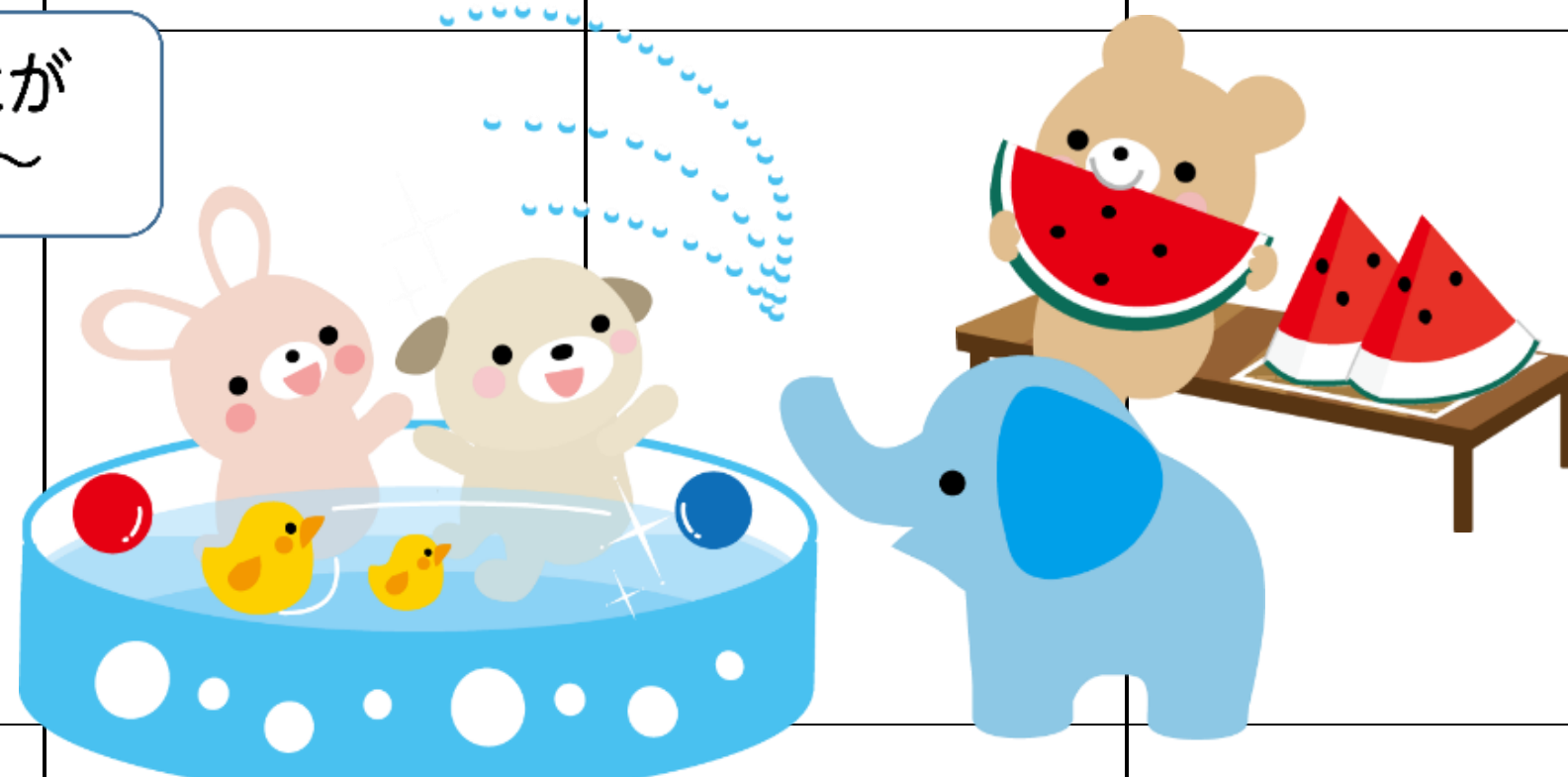
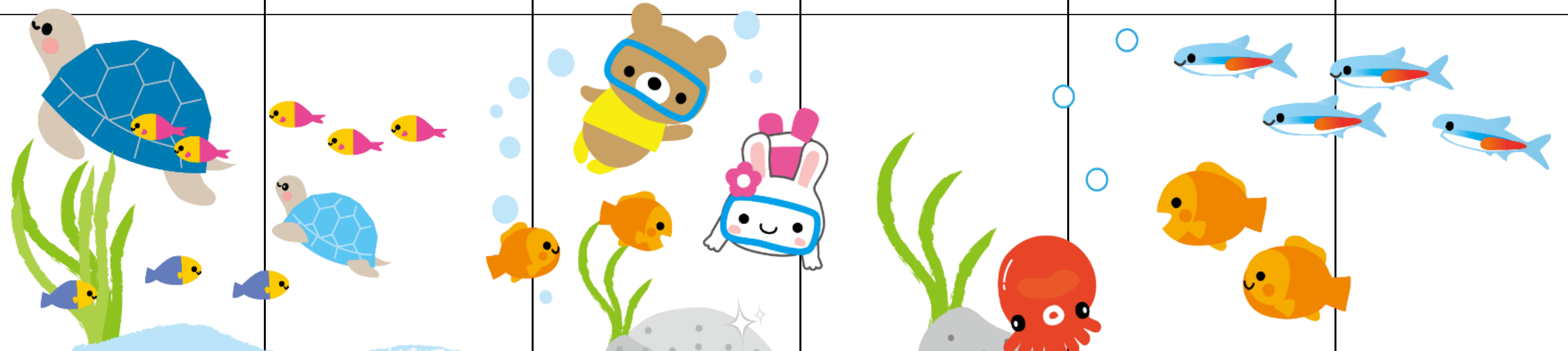
※都合により、献立を変更する場合がございます。


8月


「トルキッズ献立カレンダー」後半



タイヘイ株式会社

		月	火	水	木	金	土 8月15日	日 8月16日
おひるごはん	 夏はたのしいことが いっぱいあるね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					 ご飯 高野豆腐とさつまいものとうみ煮 玉ねぎと鶏肉のみそ炒め すまし汁	 ご飯 助宗タラの和風ステーキ 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	
	栄養価						Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/10.0/7.4/48.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/13.3/6.7/43.4/0.8
		8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
おひるごはん	 豚野菜丼 大根と人参のサラダ みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜のみそ煮 スープ フルーツ(洋なし缶)	 ご飯 豚肉ともやしのトマト炒め 白菜とオクラのごま和え みそにゅうめん	 ご飯 夏野菜麻婆豆腐 キャベツと人参のサラダ すまし汁	 ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 助宗タラのムニエル さつまいもとささみのおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨サラダ みそ汁	
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.7/7.3/41.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/10.9/9.5/47.8/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/10.9/7.7/43.1/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.1/9.0/39.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.5/9.7/46.7/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/12.9/4.8/49.9/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.7/6.0/44.8/0.7
		8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
おひるごはん	 鉄分強化! ふりかけご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 冷やし鶏ソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	 ご飯 白糸タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁 フルーツ(バナナ)	 ●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁 ヨーグルト	 ご飯 助宗タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁 アップルゼリー	 ご飯 豆腐とさつまいものとうみ煮 玉ねぎと鶏肉のみそ炒め すまし汁	 ご飯 助宗タラの和風ステーキ 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/16.2/8.0/42.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.1/5.3/42.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.1/7.0/45.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/13.4/11.2/47.8/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/13.0/8.7/43.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.9/7.5/49.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.2/6.7/42.4/0.8
		8月31日						
おひるごはん	 豚野菜丼 大根と人参のサラダ みそ汁							
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.7/7.3/41.8/0.6						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



「トルキッス献立カレンダー」 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 8月1日	日 8月2日
おやつ							
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				牛乳 きな粉おふしん千 フルーツ(パイン缶)	牛乳 ほうれん草の蒸しパン
						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.1/5.7/16.5/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4
	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
おやつ							
	牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(みかん缶)	牛乳 おからホットケーキ	牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	牛乳 シチューパン風	牛乳 冷やしおろしわかめうどん	牛乳 冷え冷えフルーツ寒天	牛乳 米粉の小豆スコーン
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.6/5.2/24.0/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.8/5.9/17.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/8.5/9.5/27.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.3/3.6/21.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.8/4.6/17.7/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/5.8/7.0/23.7/0.5
	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日		
おやつ							
	牛乳 粉豆腐のジャムレーズン蒸しパン	牛乳 しらすそぼろチャーハン	牛乳 米粉のカaramelケーキ	牛乳 ミニナポリタン	牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼き		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/7.8/6.0/24.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/8.6/6.9/25.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.0/4.6/28.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.8/6.2/21.4/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.9/7.5/18.6/0.6		

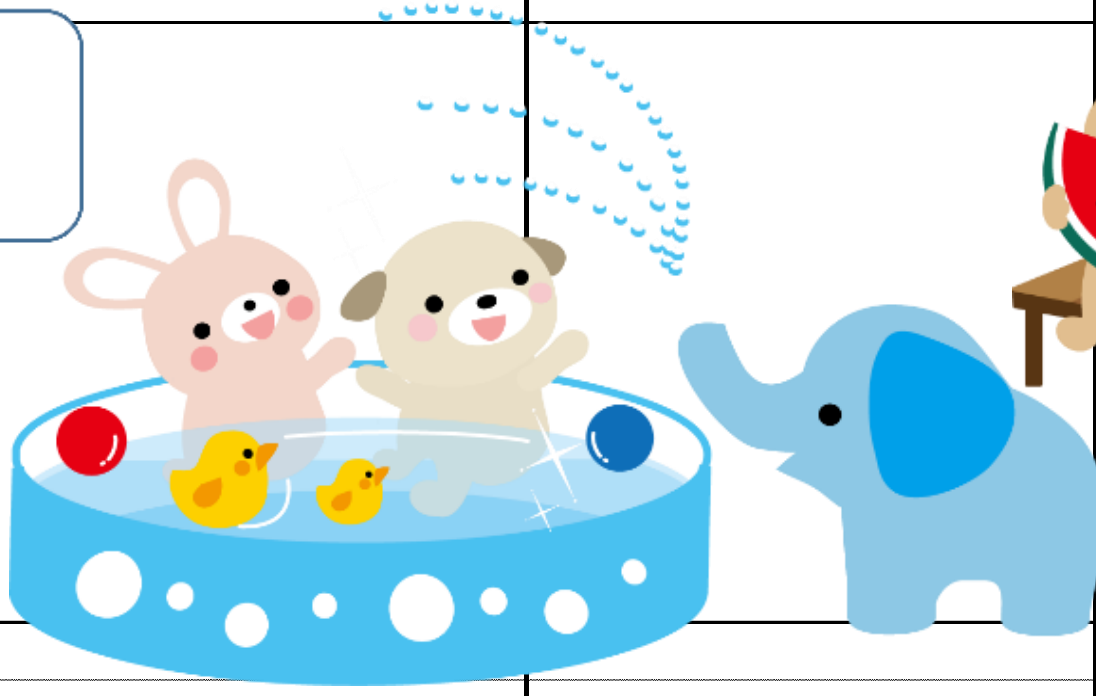
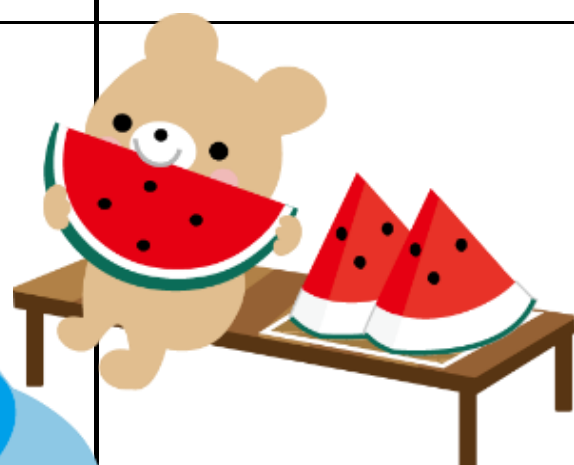
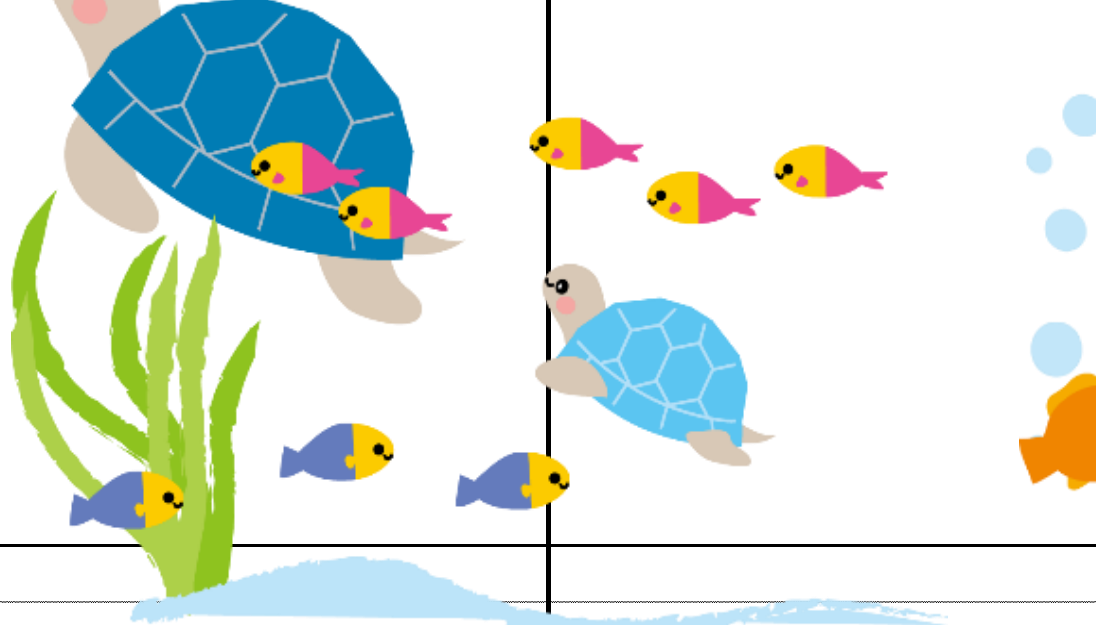
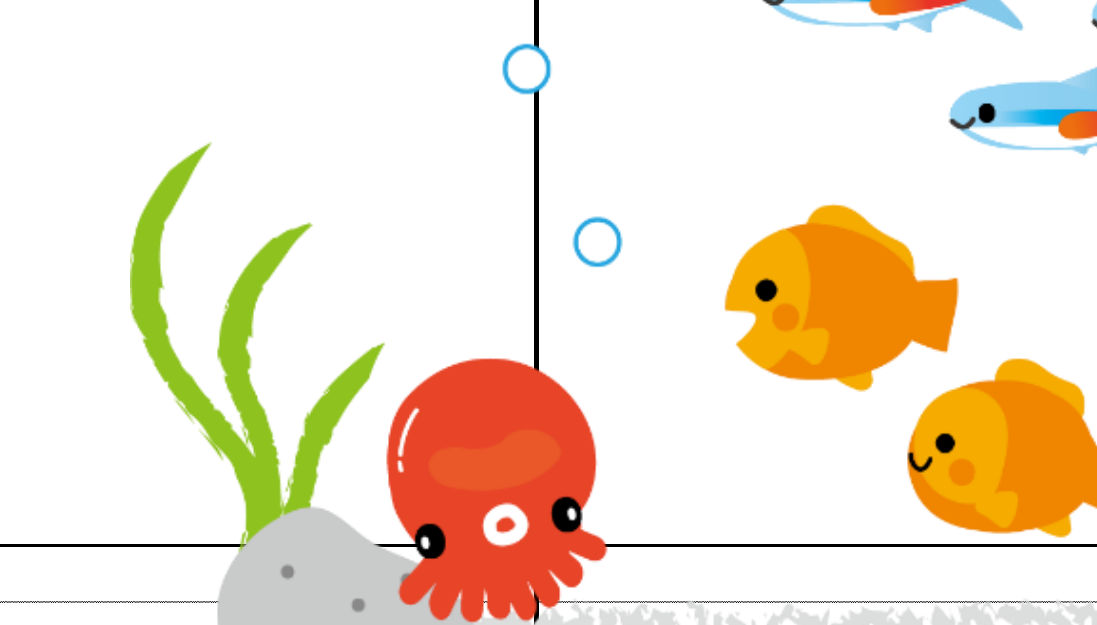
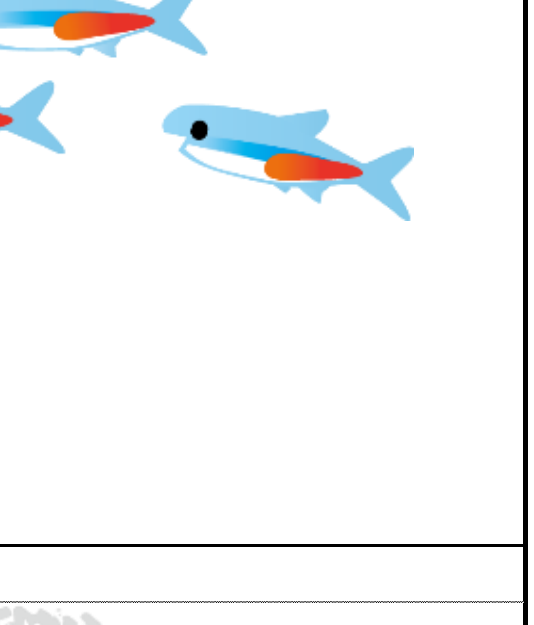
※都合により、献立を変更する場合がございます。



「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 8月15日	日 8月16日
おやつ	 夏はたのしいことが いっぱいあるね～						
栄養価		タイハイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠				牛乳 きな粉おふしんち フルーツ（パイ缶） Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.1/5.7/16.5/0.1	牛乳 ほうれん草の蒸しパン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/6.2/4.5/26.0/0.4
	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
おやつ							
栄養価	牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ（みかん缶） Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.7/5.2/23.0/0.2	牛乳 おからホットケーキ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4	牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.8/5.9/17.3/0.1	牛乳 シチューパン風 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/8.5/9.5/27.2/1.0	牛乳 冷やしおろしわかめうどん Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.3/3.6/21.5/0.6	牛乳 冷え冷えフルーツ寒天 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.8/4.6/17.7/0.1	牛乳 米粉の小豆スコーン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/5.8/7.0/23.7/0.5
	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
おやつ							
栄養価	牛乳 粉豆腐のジャムレーズン蒸しパン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/7.8/6.0/24.8/0.5	牛乳 しらすおぼろチャーハン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/8.6/6.9/25.1/0.4	牛乳 米粉のカaramelケーキ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.0/4.6/28.6/0.4	牛乳 ミニナポリタン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.8/6.2/21.4/0.2	牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼き Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.9/7.5/18.6/0.6	牛乳 きな粉おふしんち フルーツ（パイ缶） Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.1/5.7/16.5/0.1	牛乳 ほうれん草の蒸しパン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4
	8月31日						
おやつ							
栄養価	牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ（みかん缶） Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.7/5.2/23.0/0.2						

※都合により、献立を変更する場合がございます。