

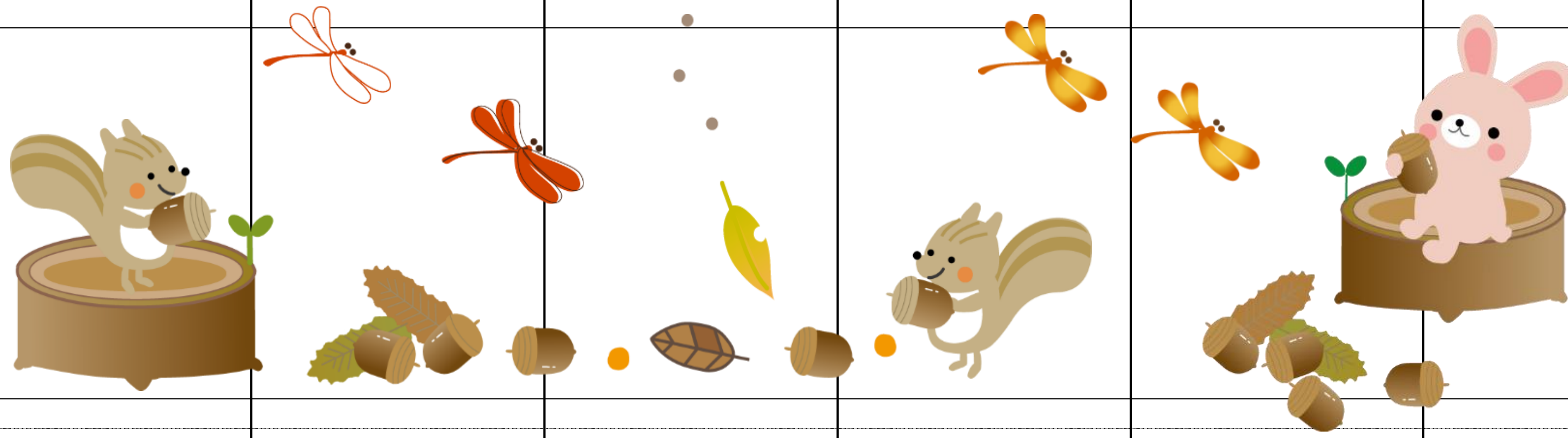
11月

11月 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	日
おひるごはん							11月1日
							 ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーの生姜煮 スープ
栄養価							kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.6/9.4/42.7/1.0
おひるごはん	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
	 カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 助宗タラの竜田焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	 けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとうみ煮 アップルゼリー	 ご飯 白糸タラの甘酢漬け 千ゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	 ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとコーンのツナサラダ みそにゅうめん	 鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	 ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/12.3/4.7/42.8/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/9.8/6.9/40.4/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/10.6/7.0/40.1/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.7/10.2/44.7/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/13.8/6.3/43.6/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/9.3/7.3/43.3/0.8
おひるごはん	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	
	 ご飯 白糸タラのパン粉焼き 挽肉と根菜のとうみ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁	 ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁	 三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁	 ●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	 鉄分強化! ふいかけご飯 辛くない鶏千切り 白菜の煮浸し みそ汁	
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.3/6.3/45.6/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/12.7/10.3/40.9/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.5/9.9/49.5/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.2/7.5/43.3/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/14.1/9.8/40.9/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.4/11.1/43.5/0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

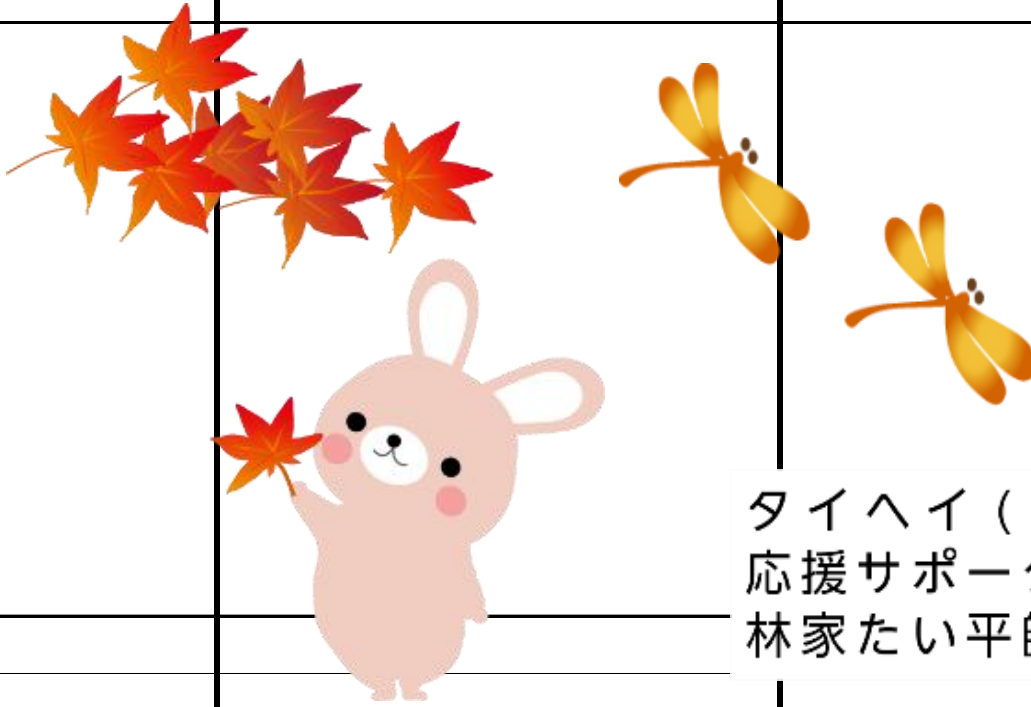
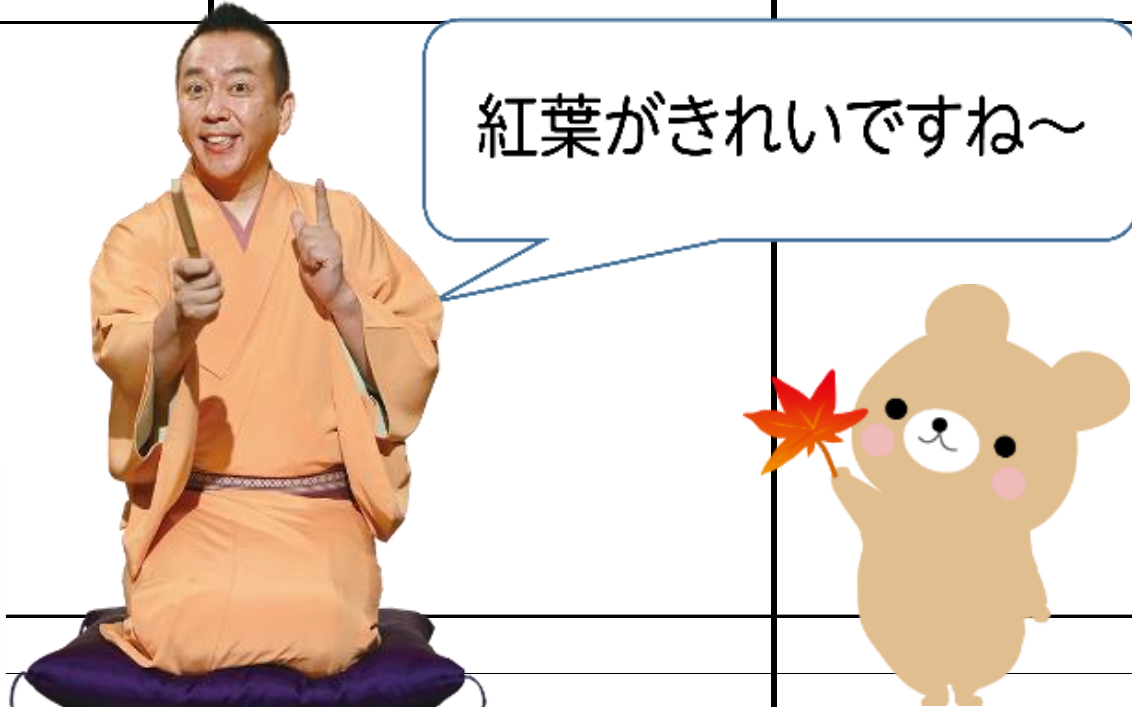
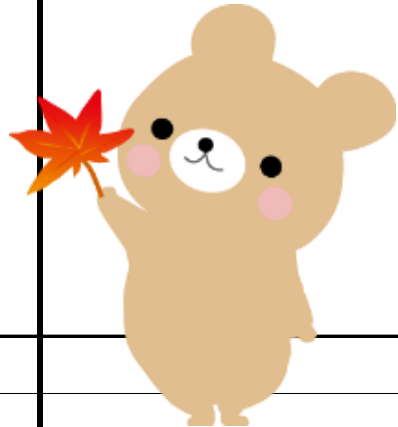
11月							リトルキッズ献立カレンダー 後半	
タイハイ株式会社								
日								
11月15日								
								
ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーの生姜煮 スープ								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.6/9.4/42.7/1.0								
11月16日								
								
カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0								
11月17日								
								
ご飯 助宗タラの竜田焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(パイナップル)								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/12.3/4.7/42.8/0.7								
11月18日								
								
けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとうみ煮 フルーツ(バナナ)								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/9.9/6.8/38.2/0.8								
11月19日								
								
ご飯 白系タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁 フルーツ(りんご)								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.5/7.1/39.4/0.7								
11月20日								
								
ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとコーンのツナサラダ みそにゅうめん								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/11.5/10.1/54.0/0.9								
11月21日								
								
鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが 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 279/14.5/7.2/42.2/0.7								
11月22日								
								
ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/9.3/7.3/43.3/0.8								
11月23日								
								
ご飯 白系タラのパン粉焼き 挽肉と根菜のとうみ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.3/6.3/45.6/0.5								
11月24日								
								
ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/12.7/10.3/40.9/0.7								
11月25日								
								
ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつまいもと人参のごまサラダ みそ汁								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.5/9.9/49.5/0.7								
11月26日								
								
三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.2/7.5/43.3/0.6								
11月27日								
								
●舞茸ご飯 ●鮭とチンゲン菜の甘酢バター炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(柿)								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/12.5/9.9/44.4/0.7								
11月28日								
								
鉄分強化！ふりかけご飯 辛くない鶏千切り 白菜の煮浸し みそ汁								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.4/11.1/43.5/0.8								
11月29日								
								
ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーの生姜煮 スープ								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.6/9.4/42.7/1.0								
11月30日								
								
カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)								
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0								
								
※都合により、献立を変更する場合がございます。								

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月

トリルキッス献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

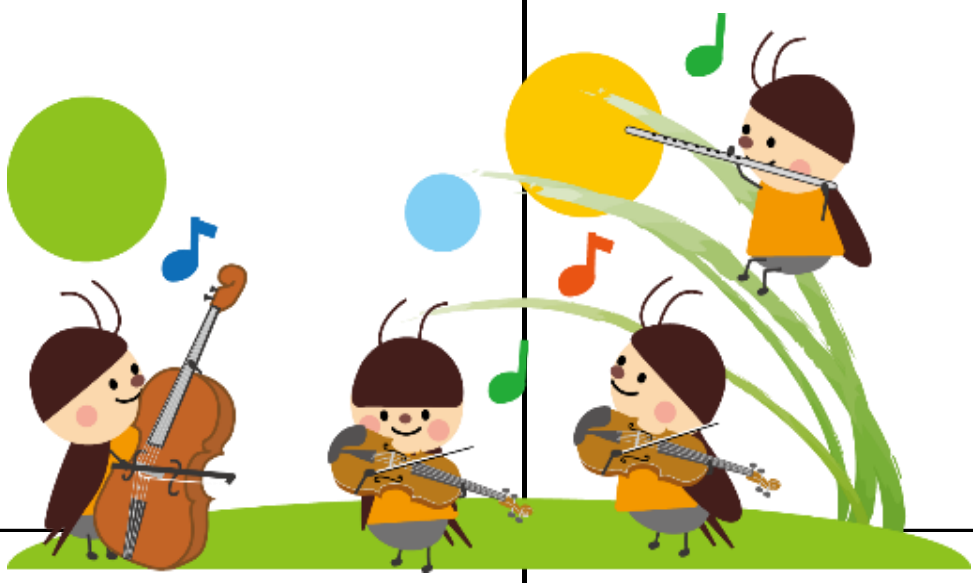
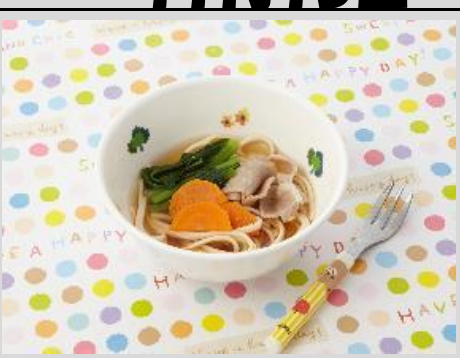
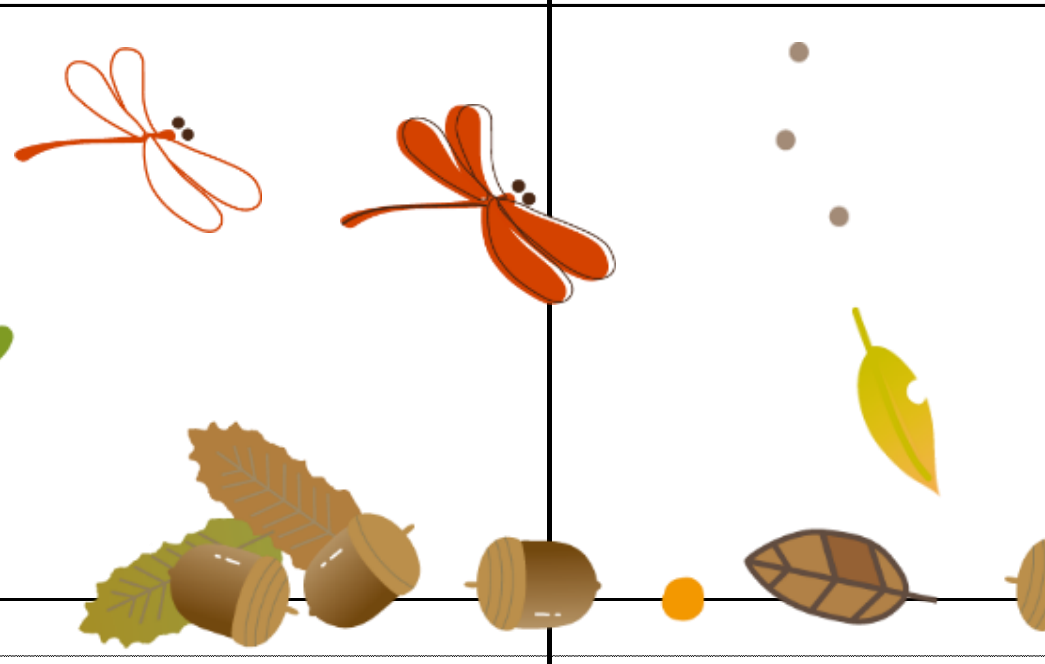
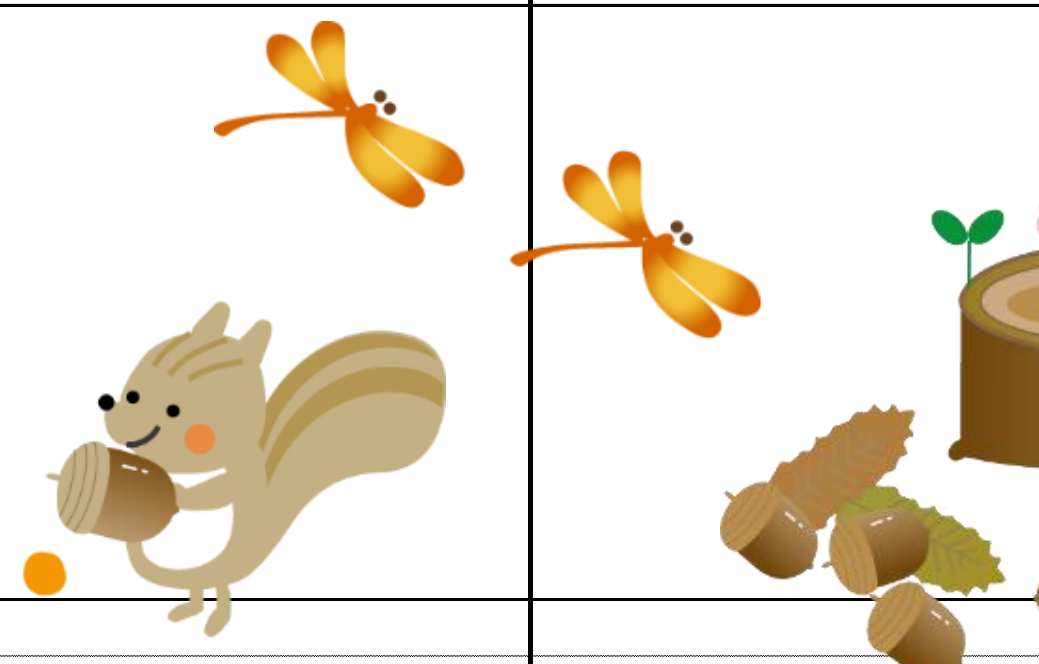
	月	火	水	木	金	土	日
							11月1日
おやつ			タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				
栄養価							Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/9.3/6.6/21.0/0.5
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
おやつ							
	牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	牛乳 カラメルがけ粉豆腐のレーズンケーキ	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	牛乳 ふんわりスコーン	牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(パイン缶)	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 寒天で作るかぼちゃ豆乳プリン
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/7.8/7.5/25.0/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/5.8/4.8/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/3.7/3.5/32.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.0/5.6/22.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/4.5/4.1/22.6/0.1
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	
おやつ							
	牛乳 里芋の五平餅風	牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	牛乳 マカロニきなこ フルーツ(りんご)	牛乳 ふんわりどら焼き	牛乳 ツナと野菜のおやき風	牛乳 ミニチャーハン風	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/4.8/5.2/20.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.4/9.3/9.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/5.8/5.0/16.6/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/5.6/4.8/21.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/7.0/7.8/15.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/9.3/4.3/26.9/0.3	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

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	火	水	木	金	土	日
おやつ		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					
栄養価							11月15日  牛乳 ミニ肉うどん Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/9.3/6.6/21.0/0.5
おやつ	11月16日 	11月17日 	11月18日 	11月19日 	11月20日 	11月21日 	11月22日 
栄養価	牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1	牛乳 キャラメルかけ粉豆腐のレースンケーキ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/7.8/7.5/25.0/0.5	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/5.8/4.8/24.9/0.4	牛乳 ふんわりスコーン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5	牛乳 さつまいもようかん フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/3.8/3.5/31.3/0.1	牛乳 きな粉蒸しパン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.0/5.6/22.7/0.4	牛乳 寒天で作るかぼちゃ豆乳プリン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/4.5/4.1/22.6/0.1
おやつ	11月23日 	11月24日 	11月25日 	11月26日 	11月27日 	11月28日 	11月29日 
栄養価	牛乳 里芋の五平餅風 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/4.8/5.2/20.4/0.3	牛乳 キャラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.4/9.3/9.9/0.7	牛乳 マカロニきなこと フルーツ(りんご) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/5.8/5.0/16.6/0.1	牛乳 ふんわりどら焼き Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/5.6/4.8/21.8/0.4	牛乳 ツナと野菜のおやき風 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/7.0/7.8/15.9/0.4	牛乳 ミニチャーハン風 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/9.3/4.3/26.9/0.3	牛乳 ミニ肉うどん Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/9.3/6.6/21.0/0.5
おやつ	11月30日 						
栄養価	牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1						

※都合により、献立を変更する場合がございます。