



1月



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 1月1日	日 1月2日	
おひるごはん		あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いします!						
		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>401/15.3/14.3/53.8/1.2</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>355/17.0/9.8/51.2/1.1</p>
おひるごはん	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>383/12.2/12.3/57.9/1.0</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>397/13.2/11.8/61.3/1.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>348/10.3/8.5/59.1/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>351/16.1/6.3/57.3/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>388/16.8/12.1/55.6/1.2</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>437/18.6/15.7/57.9/1.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>416/18.4/13.7/56.5/1.0</p>	
おひるごはん	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日			
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>354/13.1/10.4/53.5/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>344/13.7/7.0/58.8/1.0</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>390/13.6/13.1/57.0/1.2</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>365/11.4/9.1/62.0/0.5</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>393/11.9/11.2/62.0/1.0</p>			

※都合により、献立を変更する場合がございます。





















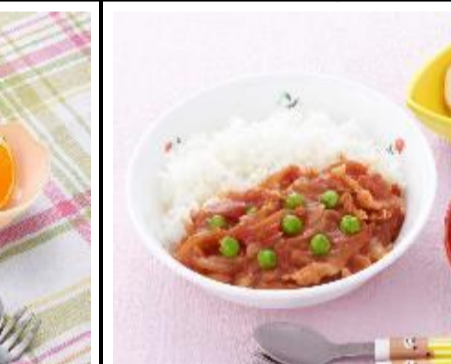


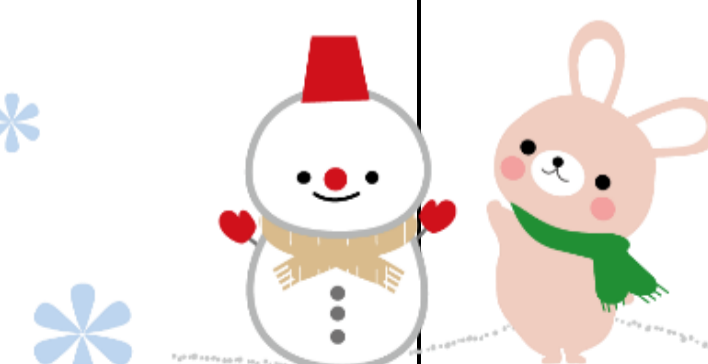



1月



キッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 1月15日	日 1月16日									
おひるごはん	 <p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					 <p>とほろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 高野豆腐のグラタン風 といささみとキャベツのサラダ スープ</p>									
						Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/15.3/14.3/52.4/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/16.2/10.2/52.9/1.2									
おひるごはん	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日									
	 <p>ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけごはん 冬野菜のクリームシチュー 白菜と玉子のサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁</p>	 <p>ひじきごはん 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁</p>	 <p>ご飯 鮭の変わり西京風焼き 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト</p>									
Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/12.1/12.3/58.8/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 415/14.1/14.1/59.1/1.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 414/17.4/15.3/54.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/16.3/6.3/57.7/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/16.8/12.1/55.6/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 437/18.6/15.7/57.9/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 416/18.4/13.7/56.5/1.0										
おひるごはん	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日									
	 <p>あったか鶏の玉子とじうどん さつまいもの塩バター煮 フルーツ(りんご)</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 玉子と野菜のオムスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁</p>	 <p>●雪だるまライス 白糸タラのカレーマヨ焼き さつまいものきんぴら フルーツ(みかん)</p>	 <p>ハヤシライス 白菜のサラダ フルーツ(バナナ)</p>	 <p>とほろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 高野豆腐のグラタン風 といささみとキャベツのサラダ スープ</p>									
Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/13.1/10.4/53.6/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.7/7.0/58.8/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/13.6/13.1/57.0/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/12.0/13.0/64.1/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/11.9/11.2/62.0/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/15.3/14.3/52.4/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/16.2/10.2/52.9/1.2										
おひるごはん	1月31日															
	 <p>ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁</p>															
Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/12.1/12.3/58.8/1.0																

※都合により、献立を変更する場合がございます。