



キッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木 2月1日	金 2月2日	土 2月3日	日 2月4日
おひるごはん		<p>2月といえば節分ですね! おには外~福は内~!</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 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とし煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>●赤おにさんライス 豚肉と野菜のコンソメ煮 もやしと小松菜の中華和え</p>	<p>ご飯 鶏肉のごま照り焼き フロッコリーサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーのかりん揚げ 具だくさん汁 フルーツ(りんご)</p>
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
栄養価				399/16.8/15.2/53.9/1.0	409/14.8/12.0/61.1/1.1	377/13.0/13.7/53.3/1.0	393/14.6/12.4/59.0/1.1
	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
おひるごはん							
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
栄養価	401/12.9/12.1/63.9/1.3	356/15.2/8.7/57.5/1.0	405/16.9/14.7/53.1/1.4	399/16.1/12.5/60.1/1.1	379/15.2/13.3/50.9/1.2	407/15.1/13.4/61.4/1.0	375/15.4/11.0/56.0/1.2
	2月12日	2月13日	2月14日				
おひるごはん							
				<p>ご飯 豚肉と野菜の和風煮 じゃが芋のごまがらめ みそ汁</p>	<p>ご飯 さつまいもの炊き込みご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁</p>	<p>鉄分強化!ふりかけご飯 ●ハートの玉子焼き 春雨サラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g				
栄養価	390/13.1/11.0/61.9/1.3	400/16.1/10.4/64.5/0.8	386/11.1/11.7/62.4/1.2				

※都合により、献立を変更する場合がございます。



キッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木 2月15日	金 2月16日	土 2月17日	日 2月18日
おひるごはん							
				ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とし煮 みそ汁 ヨーグルト	カレー風味ピラフおにぎり 豚肉と野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーのかりん揚げ 具だくさん汁 フルーツ(りんご)
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/16.8/15.2/53.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/15.1/11.3/55.7/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/13.0/13.7/53.3/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/14.6/12.4/59.0/1.1
	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
おひるごはん							
	ポークカレーライス 小松菜とトマトのごまサラダ フルーツ(いよかん)	鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	コーンクリームスパゲティ ポテトサラダ スープ	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと玉子マヨサラダ 具だくさん汁 ヨーグルト	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め ツナ大根サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐と肉野菜のとろみ煮 ほうれん草のコーンサラダ みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/12.9/12.1/63.9/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/15.2/8.7/57.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 405/16.9/14.7/53.1/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/16.1/12.5/60.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/15.2/13.3/50.9/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/15.1/13.4/61.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/15.4/11.0/56.0/1.2
	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	 2月といえば節分ですね! おには外~福は内~! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
おひるごはん							
	さつまいもの炊き込みご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	ご飯 豚肉と野菜の和風煮 じゃが芋のごまからめ みそ汁	鉄分強化! ふいかけご飯 コーン入り厚焼玉子 春雨サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とし煮 みそ汁 ヨーグルト			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 391/13.1/11.0/61.9/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/16.1/10.4/64.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/11.1/11.7/63.3/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/16.8/15.2/53.9/1.0			

※都合により、献立を変更する場合がございます。