

7月 天真庵日替わりお弁当予定献立表

TEL0246-77-2033 FAX0246-77-2733

	月	火	水	木	金
昼食					メンチカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 735kcal 蛋白質 25.2g 脂質 27.3g 食塩 1.8g
		4	5	6	7
昼食	チキン味付けカツ 凍み豆腐含め煮 卵焼き マカロニサラダ エネルギー 794kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g	蟹クリームコロッケ 豚肉とピーマン炒め ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 589kcal 蛋白質 14.3g 脂質 16.9g 食塩 2.5g	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 卵焼き お浸し エネルギー 773kcal 蛋白質 31g 脂質 25.2g 食塩 2.8g	チキン南蛮 ひじきの炒め煮 卵焼き お浸し エネルギー 895kcal 蛋白質 36.8g 脂質 38.6g 食塩 3.4g	鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ エネルギー 872kcal 蛋白質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g
	11	12	13	14	15
昼食	肉野菜炒め 春巻き がんも煮 こんにゃくの炒り煮 エネルギー 704kcal 蛋白質 22.9g 脂質 24.8g 食塩 4.5g	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し エネルギー 749kcal 蛋白質 25.3g 脂質 27.8g 食塩 1.6g	焼き肉 卵焼き スパゲティソース お浸し エネルギー 668kcal 蛋白質 27.1g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	煮込みハンバーグ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 スパゲティサラダ エネルギー 831kcal 蛋白質 32.7g 脂質 31g 食塩 2.6g	鶏肉の甘酢炒め ぜんまい炒め煮 焼売 お浸し エネルギー 858kcal 蛋白質 28.3g 脂質 28.3g 食塩 4.2g
	18	19	20	21	22
昼食	蟹クリームコロッケ 煮込みハンバーグ 卵焼き お浸し エネルギー 724kcal 蛋白質 26.3g 脂質 23g 食塩 2.4g	豚肉の生姜焼き 卵焼き 春巻き スパゲティソース エネルギー 855kcal 蛋白質 29.3g 脂質 31.7g 食塩 2.6g	油淋鶏 卵焼き 春巻き お浸し エネルギー 896kcal 蛋白質 28.8g 脂質 40.3g 食塩 2.3g	肉天 焼売 卵焼き がんものそばろ煮 エネルギー 930kcal 蛋白質 38g 脂質 39.6g 食塩 2.4g	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し エネルギー 846kcal 蛋白質 28.7g 脂質 28.8g 食塩 3.3g
	25	26	27	28	29
昼食	豚肉のカレー炒め 卵焼き 切干し大根の炒め煮 スパゲティサラダ エネルギー 826kcal 蛋白質 33.1g 脂質 32.4g 食塩 2.7g	ハムカツ 肉団子の照り煮 卵焼き お浸し エネルギー 851kcal 蛋白質 31.8g 脂質 38g 食塩 3.4g	チキン味付けカツ スパゲティサラダ こんにゃくの炒り煮 お浸し エネルギー 694kcal 蛋白質 25.9g 脂質 23.6g 食塩 2.2g	鶏の唐揚げ 焼売 切干し大根の炒め煮 お浸し エネルギー 845kcal 蛋白質 29.9g 脂質 33.2g 食塩 2.6g	煮込みハンバーグ コーンクリームコロッケ 卵焼き お浸し エネルギー 819kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.3g 食塩 2.2g