



# 8月 天真庵日替わりお弁当予定献立表



TEL 0246-77-2033 FAX 0246-77-2733

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
昼食	マーボー茄子 卵焼き コーンクリームコロッケ おひたし	焼き肉 春巻き 卵焼き お浸し	チキン味付けカツ 卵焼き がんものそぼろ煮 おひたし	油淋鶏 こんにゃくの炒り煮 卵焼き お浸し	キャベツメンチカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し
	エネルギー 662kcal 蛋白質 21.4g 脂質 24.7g 食塩 2g	エネルギー 771kcal 蛋白質 27.8g 脂質 30g 食塩 2.1g	エネルギー 849kcal 蛋白質 35.2g 脂質 32.8g 食塩 2.4g	エネルギー 811kcal 蛋白質 27.8g 脂質 31.9g 食塩 2.5g	エネルギー 739kcal 蛋白質 25.2g 脂質 27.8g 食塩 2.2g
	8	9	10	11	12
昼食	豚肉の生姜焼き スパゲティソテー 卵焼き こんにゃくの炒り煮	チンジャオロース 海老焼売 こんにゃくの炒り煮 お浸し	煮込みハンバーグ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	肉野菜炒め ねぎ入り卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	肉野菜炒め 肉団子照り煮 卵焼き コーンクリームコロッケ
	エネルギー 737kcal 蛋白質 27.3g 脂質 23.3g 食塩 3.2g	エネルギー 705kcal 蛋白質 26.6g 脂質 21.7g 食塩 2.9g	エネルギー 717kcal 蛋白質 29.3g 脂質 23.2g 食塩 2.8g	エネルギー 632kcal 蛋白質 27.6g 脂質 15.4g 食塩 4.3g	エネルギー 768kcal 蛋白質 32.3g 脂質 28.2g 食塩 3.9g
	15	16	17	18	19
昼食	鶏の唐揚げ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し	焼き肉 卵焼き 煮込みハンバーグ お浸し	肉天 卵焼き 海老焼売 こんにゃくの炒り煮	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き スパゲティサラダ お浸し	ハムカツ 卵焼き 厚揚げのそぼろ煮 お浸し
	エネルギー 747kcal 蛋白質 28.5g 脂質 28.4g 食塩 3.4g	エネルギー 805kcal 蛋白質 36.8g 脂質 29.3g 食塩 2.6g	エネルギー 788kcal 蛋白質 26.6g 脂質 28.2g 食塩 2.1g	エネルギー 919kcal 蛋白質 30g 脂質 35.8g 食塩 3.7g	エネルギー 749kcal 蛋白質 25.6g 脂質 30.6g 食塩 3.1g
	22	23	24	25	26
昼食	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 凍み豆腐の含め煮 卵焼き	煮込みハンバーグ 金平ごぼう コーンクリームコロッケ お浸し	キャベツメンチカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	チキン味付けカツ 人参金平 卵焼き お浸し	油淋鶏 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し
	エネルギー 847kcal 蛋白質 37.2g 脂質 28.7g 食塩 3.7g	エネルギー 699kcal 蛋白質 24.3g 脂質 22.3g 食塩 2.8g	エネルギー 805kcal 蛋白質 30.3g 脂質 31.6g 食塩 2.3g	エネルギー 766kcal 蛋白質 29.3g 脂質 29.7g 食塩 2.3g	エネルギー 808kcal 蛋白質 28.7g 脂質 32.6g 食塩 2.3g
	29	30	31		
昼食	肉野菜炒め 卵焼き 春巻き ひじきの炒め煮	鶏の唐揚げ 卵焼き 海老焼売 お浸し	鶏肉の甘酢炒め こんにゃくの炒り煮 コーンクリームコロッケ お浸し		
	エネルギー 742kcal 蛋白質 24.1g 脂質 28.7g 食塩 4g	エネルギー 782kcal 蛋白質 30g 脂質 30.6g 食塩 3g	エネルギー 864kcal 蛋白質 24.9g 脂質 27g 食塩 3.5g		