

9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
				1	2
昼食				豚肉とピーマン炒め 春巻き こんにゃくの炒り煮 お浸し	和風ハンバーグ ねぎ入り卵焼き ひじき炒め煮 マカロニサラダ
				エネルギー 690kcal 蛋白質 19.5g 脂質 22.5g 食塩 2.5g	エネルギー 788kcal 蛋白質 32.4g 脂質 29.5g 食塩 2.9g
	5	6	7	8	9
昼食	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 卵焼き お浸し	チキン南蛮 凍み豆腐の含め煮 卵焼き お浸し	ハムカツ 焼売 人参金平 お浸し	鶏の唐揚げ 卵焼き スパゲティサラダ お浸し	肉野菜炒め 春巻き がんも煮 卵焼き
	エネルギー 774kcal 蛋白質 31.2g 脂質 25.3g 食塩 3.1g	エネルギー 889kcal 蛋白質 37.7g 脂質 38.3g 食塩 3.5g	エネルギー 713kcal 蛋白質 20.2g 脂質 27g 食塩 3g	エネルギー 820kcal 蛋白質 31.1g 脂質 36.5g 食塩 2.5g	エネルギー 773kcal 蛋白質 26.7g 脂質 30.6g 食塩 4.2g
	12	13	14	15	16
昼食	焼き肉 卵焼き 凍み豆腐の煮物 スパゲティサラダ	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し	和風ハンバーグ 卵焼き 切干し炒め煮 スパゲティサラダ	煮込みハンバーグ 切干し炒め煮 大学芋 お浸し	豚肉の生姜焼き スパゲティソース 卵焼き 春巻き
	エネルギー 752kcal 蛋白質 31.4g 脂質 28.2g 食塩 2.4g	エネルギー 748kcal 蛋白質 25.5g 脂質 27.7g 食塩 1.9g	エネルギー 841kcal 蛋白質 33.7g 脂質 33g 食塩 3.1g	エネルギー 769kcal 蛋白質 25g 脂質 24.2g 食塩 2.5g	エネルギー 854kcal 蛋白質 29.2g 脂質 31.7g 食塩 2.8g
	19	20	21	22	23
昼食	コーンクリームコロッケ 肉団子照り煮 卵焼き お浸し	油淋鶏 卵焼き 春巻き お浸し	肉天 がんものそばろ煮 卵焼き 切干し炒め煮	メンチカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	海老はんぺんフライ ぜんまい煮 五目卵焼き お浸し
	エネルギー 663kcal 蛋白質 24g 脂質 20.2g 食塩 2.7g	エネルギー 898kcal 蛋白質 29g 脂質 40.3g 食塩 2.6g	エネルギー 888kcal 蛋白質 36.2g 脂質 36.3g 食塩 2.4g	エネルギー 735kcal 蛋白質 24.9g 脂質 27.3g 食塩 2g	エネルギー 760kcal 蛋白質 36.8g 脂質 22g 食塩 3.5g
	26	27	28	29	30
昼食	チキン味付けカツ 卵焼き 人参金平 こんにゃくの炒り煮	ハムカツ 焼売 厚揚げのそばろ煮 お浸し	鶏の唐揚げ 切干し炒め煮 スパゲティサラダ お浸し	マーボー茄子 コーンクリームコロッケ ねぎ入り卵焼き お浸し	豚肉の生姜焼き 春巻き 卵焼き スパゲティサラダ
	エネルギー 798kcal 蛋白質 28.2g 脂質 29.9g 食塩 2.5g	エネルギー 737kcal 蛋白質 23.4g 脂質 29.7g 食塩 3.2g	エネルギー 867kcal 蛋白質 30.2g 脂質 35.6g 食塩 2.8g	エネルギー 678kcal 蛋白質 22.8g 脂質 24g 食塩 2.4g	エネルギー 833kcal 蛋白質 27.1g 脂質 34g 食塩 3g