



10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 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	チキン味付けカツ 卵焼き がんものそぼろ煮 お浸し	焼き肉 海老焼売 切干し炒め お浸し	肉野菜炒め 五目卵焼き コーンクリームコロッケ お浸し	油淋鶏 こんにゃくの炒り煮 卵焼き 蟹焼売	キャベツメンチカツ 卵焼き ひじきいために おひたし
	エネルギー 857kcal 蛋白質 35.9g 脂質 32.9g 食塩 2.4g	エネルギー 647kcal 蛋白質 25.3g 脂質 19g 食塩 2.3g	エネルギー 726kcal 蛋白質 31.7g 脂質 24.8g 食塩 4.3g	エネルギー 824kcal 蛋白質 28.7g 脂質 32.5g 食塩 2.4g	エネルギー 739kcal 蛋白質 25.2g 脂質 27.8g 食塩 2.2g
	10	11	12	13	14
昼食	和風ハンバーグ 卵焼き 大学芋 ひじきの炒め煮	ハムカツ 卵焼き 厚揚げのそぼろ煮 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 肉団子照り煮 卵焼き コーンクリームコロッケ	豚肉の生姜焼き スパゲティソテー 卵焼き 大学芋
	エネルギー 905kcal 蛋白質 31.5g 脂質 33.7g 食塩 2.6g	エネルギー 751kcal 蛋白質 25.9g 脂質 30.6g 食塩 3.1g	エネルギー 717kcal 蛋白質 29.3g 脂質 23.2g 食塩 2.8g	エネルギー 768kcal 蛋白質 32.3g 脂質 28.2g 食塩 3.9g	エネルギー 806kcal 蛋白質 27.6g 脂質 27.6g 食塩 2.7g
	17	18	19	20	21
昼食	鶏の唐揚げ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し	海老はんぺんフライ ぜんまい炒め煮 五目卵焼き お浸し	肉天 ねぎ入り卵焼き 海老焼売 お浸し	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き スパゲティサラダ お浸し	肉野菜炒め 春巻き ひじきの炒め煮 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 762kcal 蛋白質 37.1g 脂質 22g 食塩 3.6g	エネルギー 748kcal 蛋白質 28.1g 脂質 27g 食塩 2g	エネルギー 919kcal 蛋白質 30g 脂質 35.8g 食塩 3.7g	エネルギー 666kcal 蛋白質 20.8g 脂質 22.4g 食塩 4.1g
	24	25	26	27	28
昼食	チキン味付けカツ 人参金平 卵焼き お浸し	焼き肉 海老はんぺんフライ 切り干し大根の煮物 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	煮込みハンバーグ 卵焼き スパゲティサラダ こんにゃくの炒り煮	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 凍み豆腐含め煮 卵焼き
	エネルギー 769kcal 蛋白質 29.4g 脂質 29.7g 食塩 2.3g	エネルギー 707kcal 蛋白質 30.4g 脂質 21.5g 食塩 2.2g	エネルギー 805kcal 蛋白質 30.3g 脂質 31.6g 食塩 2.3g	エネルギー 828kcal 蛋白質 33.3g 脂質 28.7g 食塩 3.8g	エネルギー 847kcal 蛋白質 37.2g 脂質 28.7g 食塩 3.7g
	31				
昼食	チンジャオロース 海老焼売 こんにゃくの炒り煮 お浸し				
	エネルギー 730kcal 蛋白質 29.1g 脂質 22.4g 食塩 3.3g				