

11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	火 1	水 2	木 3	金 4
昼食		チキン味付けカツ 凍み豆腐の含め煮 卵焼き スパゲティサラダ エネルギー 794kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g	肉野菜炒め 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 647kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.3g 食塩 4g	ポテトコロッケ 五目卵焼き 切干炒め煮 お浸し エネルギー 827kcal 蛋白質 30g 脂質 26.5g 食塩 2.6g	豚肉の細切り炒め 卵焼き こんにゃくの炒り煮 お浸し エネルギー 763kcal 蛋白質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g
		7	8	9	10
昼食	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	肉野菜炒め 春巻き がんもの煮物 こんにゃくの炒り煮 エネルギー 753kcal 蛋白質 23.9g 脂質 26.5g 食塩 4.6g	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し エネルギー 749kcal 蛋白質 25.3g 脂質 27.8g 食塩 1.6g
		14	15	16	17
昼食	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	鶏肉の甘酢炒め ぜんまいの炒め煮 肉焼売 お浸し エネルギー 858kcal 蛋白質 28.3g 脂質 28.3g 食塩 4.2g	煮込みハンバーグ 卵焼き 切干炒め煮 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	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	蟹クリームコロッケ 切干し炒め煮 卵焼き お浸し エネルギー 597kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.9g 食塩 2.1g
		21	22	23	24
昼食	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 肉焼売 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	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	豚肉のカレー炒め 卵焼き 切干し炒め煮 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	海老はんぺんフライ 肉焼売 たまごやき お浸し エネルギー 851kcal 蛋白質 31.8g 脂質 38g 食塩 3.4g
		28	29	30	
昼食	チキン味付けカツ スパゲティサラダ こんにゃく炒り煮 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 肉焼売 切干し炒め煮 お浸し エネルギー 831kcal 蛋白質 29.3g 脂質 32g 食塩 2.4g	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		