２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	3
昼食			煮こみハンバーグ 竹輪磯部揚げ 切り干し炒め煮 お浸し	チキン味付けカツ 卵焼き 凍み豆腐の含め煮 お浸し	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 卵焼き お浸し
			ｴﾈﾙｷﾞｰ 827kcal 蛋白質 33.5g 脂質 25.6g 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 736kcal 蛋白質 30.2g 脂質 27.7g 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 773kcal 蛋白質 31g 脂質 25.2g 食塩 2.8g
	6	7	8	9	10
昼食	ハムカツ 卵焼き 焼売 大根炒め煮	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し炒め煮 こんにゃく炒り煮	肉天 卵焼き 切り干し炒め煮 スパゲティサラダ	肉野菜炒め 春巻き がんも煮 お浸し	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 807kcal 蛋白質 24.5g 脂質 34.5g 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 752kcal 蛋白質 24.8g 脂質 27.3g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 913kcal 蛋白質 34.3g 脂質 38.7g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 697kcal 蛋白質 23.4g 脂質 24.9g 食塩 4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 826kcal 蛋白質 33.1g 脂質 32.4g 食塩 2.7g
	13	14	15	16	17
昼食	鶏の唐揚げ 卵焼き スパゲティサラダ お浸し	油淋鶏 卵焼き がんもの煮物 ほうれん草のごま和え	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き 春雨 お浸し	チンジャオロース 焼売 こんにゃく炒り煮 もやしナムル	メンチカツ 切り干し炒め煮 スパゲティーサラダ お浸し
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 820kcal 蛋白質 30.7g 脂質 36.6g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 790kcal 蛋白質 28.5g 脂質 31.7g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 965kcal 蛋白質 30.1g 脂質 38.2g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 717kcal 蛋白質 26.7g 脂質 25.6g 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 898kcal 蛋白質 30.4g 脂質 34.2g 食塩 2.5g
	20	21	22	23	24
昼食	焼き肉 がんもと野菜の煮物 切干炒め煮 ナムル	煮込みハンバーグ 卵焼き スパゲティソテー 切干し炒め煮	チキン南蛮 凍み豆腐の含め煮 卵焼き お浸し	和風ハンバーグ 卵焼き 切干し炒め煮 スパゲティーサラダ	ハムカツ 卵焼き 春雨の炒め物 なめ茸和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 654kcal 蛋白質 26.4g 脂質 20.1g 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 805kcal 蛋白質 31.8g 脂質 27.5g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 889kcal 蛋白質 37.7g 脂質 38.3g 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 809kcal 蛋白質 32.7g 脂質 30g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 706kcal 蛋白質 21.9g 脂質 26.3g 食塩 3.4g
	27	28			
昼食	鶏の唐揚げ 蟹かま卵焼き 竹輪の磯部揚げ ほうれん草のごま和え	ポテトコロッケ 五目卵焼き 切干し炒め煮 お浸し			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 921kcal 蛋白質 37.4g 脂質 39.1g 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 827kcal 蛋白質 30g 脂質 26.5g 食塩 2.6g			