

4月 天真庵日替わりお弁当予定献立表



TEL 0246-77-2033

FAX 0246-77-2733

	3	4	5	6	7
昼食	ハムカツ がんものそぼろ煮 スパゲティサラダ お浸し	肉天 がんも煮 蓮根金平 卵焼き	豚肉の細切り炒め 卵焼き こんにゃくの炒り煮 お浸し	油淋鶏 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し	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 782kcal 蛋白質 25.1g 脂質 33.6g 食塩 3.2g	エネルギー 945kcal 蛋白質 38.7g 脂質 40.2g 食塩 2.4g	エネルギー 763kcal 蛋白質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g	エネルギー 808kcal 蛋白質 28.7g 脂質 32.6g 食塩 2.3g	エネルギー 794kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g
	10	11	12	13	14
昼食	かにクリームコロッケ 厚揚げの甘辛炒め 切干し炒め煮 もやしナムル	メンチカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	煮こみハンバーグ 竹輪磯部揚げ 切り干し炒め煮 お浸し	チキン南蛮 ひじきの炒め煮 卵焼き お浸し	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 613kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	エネルギー 735kcal 蛋白質 25.2g 脂質 27.3g 食塩 1.8g	エネルギー 827kcal 蛋白質 33.5g 脂質 25.6g 食塩 3.9g	エネルギー 895kcal 蛋白質 36.8g 脂質 38.6g 食塩 3.4g	エネルギー 872kcal 蛋白質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g
	17	18	19	20	21
昼食	アジフライ 卵焼き もやしのピリ辛炒め スパゲティサラダ	肉野菜炒め ねぎ入り卵焼き ひじきの炒め煮 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	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し	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 401kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.7g 食塩 2.4g	エネルギー 632kcal 蛋白質 27.6g 脂質 15.4g 食塩 4.3g	エネルギー 826kcal 蛋白質 33.1g 脂質 32.4g 食塩 2.7g	エネルギー 846kcal 蛋白質 28.7g 脂質 28.8g 食塩 3.3g	エネルギー 694kcal 蛋白質 25.9g 脂質 23.6g 食塩 2.2g
	24	25	26	27	28
昼食	かにクリームコロッケ 厚揚げのそぼろあん 卵焼き なめ茸和え	煮込みハンバーグ 卵焼き 切干し炒め煮 スパゲティサラダ	焼き肉 卵焼き スパゲティソース お浸し	肉天 卵焼き 切り干し炒め煮 スパゲティサラダ	鶏の唐揚げ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し
	エネルギー 630kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.4g 食塩 2.3g	エネルギー 831kcal 蛋白質 32.7g 脂質 31g 食塩 2.6g	エネルギー 668kcal 蛋白質 27.1g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	エネルギー 913kcal 蛋白質 34.3g 脂質 38.7g 食塩 2.1g	エネルギー 747kcal 蛋白質 28.5g 脂質 28.4g 食塩 3.4g