

7月 天真庵日替わりお弁当予定献立表

1食 ¥450 (税込み)

TEL 0246-77-2033 FAX 0246-77-2733

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	アジフライ ねぎ入り卵焼き ひじき炒め煮 お浸し	煮込みハンバーグ 金平ごぼう ナムル 大学芋	チキン味付けカツ 卵焼き がんものそぼろ煮 お浸し	鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ	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 - 628kcal たんぱく質 28.1g 脂質 14.3g 食塩 2.1g	エネルギー - 851kcal たんぱく質 24.4g 脂質 26.4g 食塩 2.8g	エネルギー - 857kcal たんぱく質 35.9g 脂質 32.9g 食塩 2.4g	エネルギー - 872kcal たんぱく質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g	エネルギー - 763kcal たんぱく質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g
	10	11	12	13	14
昼食	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 卵焼き お浸し	くるくる串カツ ねぎ入り卵焼き ぜんまい炒め煮 お浸し	鶏肉の南蛮漬け 卵焼き お浸し れんこん金平	肉野菜炒め 五目卵焼き コーンクリームコロッケ お浸し	肉天 がんも煮 卵焼き お浸し
	エネルギー - 773kcal たんぱく質 31g 脂質 25.2g 食塩 2.8g	エネルギー - 697kcal たんぱく質 28.6g 脂質 21.4g 食塩 2.8g	エネルギー - 726kcal たんぱく質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	エネルギー - 726kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.8g 食塩 4.3g	エネルギー - 785kcal たんぱく質 33g 脂質 30.1g 食塩 1.9g
	17	18	19	20	21
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 ナムル	ハムカツ 五目卵焼き スパゲティサラダ もやしのピリ辛炒め	チキン南蛮 ひじきの炒め煮 卵焼き お浸し	焼き肉 海老はんぺんフライ 切り干し炒め煮 お浸し	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
	エネルギー - 613kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	エネルギー - 891kcal たんぱく質 30.4g 脂質 41.3g 食塩 3.4g	エネルギー - 895kcal たんぱく質 36.8g 脂質 38.6g 食塩 3.4g	エネルギー - 707kcal たんぱく質 30.4g 脂質 21.5g 食塩 2.2g	エネルギー - 831kcal たんぱく質 32.7g 脂質 31g 食塩 2.6g
	24	25	26	27	28
昼食	油淋鶏 卵焼き がんもの煮物 ほうれん草のごま和え	アジフライ ねぎ入り卵焼き ひじき炒め煮 お浸し	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し	鶏そぼろご飯 ポテトコロッケ 金平ごぼう スパゲティサラダ/お浸し	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き こんにゃく金平 お浸し
	エネルギー - 790kcal たんぱく質 28.5g 脂質 31.7g 食塩 2.6g	エネルギー - 628kcal たんぱく質 28.1g 脂質 14.3g 食塩 2.1g	エネルギー - 749kcal たんぱく質 25.3g 脂質 27.8g 食塩 1.6g	エネルギー - 842kcal たんぱく質 25.1g 脂質 31.2g 食塩 3.8g	エネルギー - 723kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.1g 食塩 2.3g
	31				
昼食	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 たんぱく質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g				