

10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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
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	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	煮込みハンバーグ 金平ごぼう ナムル 大学芋	白身魚フライ 麻婆厚揚げ なめ茸和え きんぴら	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 - 794kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 613kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	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 - 701kcal たんぱく質 31g 脂質 19.2g 食塩 2.5g	エネルギー - 749kcal たんぱく質 25.3g 脂質 27.8g 食塩 1.6g
	9	10	11	12	13
昼食		鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 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	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 - 872kcal たんぱく質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g	エネルギー - 632kcal たんぱく質 27.6g 脂質 15.4g 食塩 4.3g	エネルギー - 826kcal たんぱく質 33.1g 脂質 32.4g 食塩 2.7g	エネルギー - 763kcal たんぱく質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g	
	16	17	18	19	20
昼食	ハムカツ 卵焼き 春雨の炒め物 なめ茸和え	鶏肉の南蛮漬け 卵焼き お浸し きんぴら	油淋鶏 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し	くるくるカツ ねぎ入り卵焼き もやしのピリ辛炒め 大学いも	魚磯部揚げ 卵焼き 切り昆布の炒め煮 もやしナムル
	エネルギー - 706kcal たんぱく質 21.9g 脂質 26.3g 食塩 3.4g	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 - 808kcal たんぱく質 28.7g 脂質 32.6g 食塩 2.3g	エネルギー - 778kcal たんぱく質 27.3g 脂質 26.4g 食塩 1.7g	エネルギー - 658kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.6g 食塩 2.4g
	23	24	25	26	27
昼食	アジフライ ねぎ入り卵焼き ひじき炒め煮 お浸し	鮭のフライ 厚揚げの煮物 きんぴら 春雨サラダ	煮込みハンバーグ 竹輪磯部揚げ 切り干し炒め煮 お浸し	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き こんにゃくきんぴら お浸し	肉天 卵焼き 切り干し炒め煮 スパゲティサラダ
	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 - 694kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.1g 食塩 2.6g	エネルギー - 827kcal たんぱく質 33.5g 脂質 25.6g 食塩 3.9g	エネルギー - 723kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.1g 食塩 2.3g	エネルギー - 913kcal たんぱく質 34.3g 脂質 38.7g 食塩 2.1g
	30	31			
昼食	焼き肉 がんと野菜の煮物 切干炒め煮 ナムル	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			
	エネルギー - 654kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.1g 食塩 2.8g	エネルギー - 723kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.7g 食塩 2.4g			