

9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	火	水	木	金
昼食					1 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 エネキ - 794kcal たんぱく質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g
	4	5	6	7	8
昼食	マーボー茄子 卵焼き コーンクリームコロッケ お浸し エネキ - 662kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.7g 食塩 2g	ピーマン肉詰め いんげん天ぷら ひじき炒め煮 ほうれん草のごま和え エネキ - 687kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19g 食塩 2.8g	煮込みハンバーグ 金平ごぼう ナムル 大学芋 エネキ - 851kcal たんぱく質 24.4g 脂質 26.4g 食塩 2.8g	肉野菜炒め 五目卵焼き コーンクリームコロッケ お浸し エネキ - 726kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.8g 食塩 4.3g	アジフライ ねぎ入り卵焼き ひじき炒め煮 お浸し エネキ - 628kcal たんぱく質 28.1g 脂質 14.3g 食塩 2.1g
	11	12	13	14	15
昼食	焼き肉 がんもと野菜の煮物 切干炒め煮 ナムル エネキ - 654kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.1g 食塩 2.8g	鶏のから揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ エネキ - 872kcal たんぱく質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g	油淋鶏 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し エネキ - 808kcal たんぱく質 28.7g 脂質 32.6g 食塩 2.3g	豚肉の細切り炒め 卵焼き こんにゃくの炒り煮 お浸し エネキ - 763kcal たんぱく質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き こんにゃく金平 お浸し エネキ - 723kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.1g 食塩 2.3g
	18	19	20	21	22
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 エネキ - 613kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	チキン味付けカツ 卵焼き がんものそぼろ煮 お浸し エネキ - 857kcal たんぱく質 35.9g 脂質 32.9g 食塩 2.4g	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 エネキ - 723kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.7g 食塩 2.4g	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し エネキ - 749kcal たんぱく質 25.3g 脂質 27.8g 食塩 1.6g	チキン南蛮 ひじきの炒め煮 卵焼き お浸し エネキ - 895kcal たんぱく質 36.8g 脂質 38.6g 食塩 3.4g
	25	26	27	28	29
昼食	ハムカツ 卵焼き 春雨の炒め物 なめ茸和え エネキ - 706kcal たんぱく質 21.9g 脂質 26.3g 食塩 3.4g	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 エネキ - 842kcal たんぱく質 25.1g 脂質 31.2g 食塩 3.8g	煮込みハンバーグ 竹輪磯部揚げ 切り干し炒め煮 お浸し エネキ - 827kcal たんぱく質 33.5g 脂質 25.6g 食塩 3.9g	鶏肉の南蛮漬け 卵焼き お浸し れんこん金平 エネキ - 726kcal たんぱく質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	肉天 卵焼き 切り干し炒め煮 スパゲティサラダ エネキ - 913kcal たんぱく質 34.3g 脂質 38.7g 食塩 2.1g