

# 12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					メンチカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し 1食分 - 735kcal 蛋白質 25.2g 脂質 27.3g 食塩 1.8g
	4	5	6	7	8
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 1食分 - 401kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.7g 食塩 2.4g	煮込みハンバーグ きんぴらごぼう ナムル 大学芋 1食分 - 851kcal 蛋白質 24.4g 脂質 26.4g 食塩 2.8g	焼き肉 卵焼き スパゲティソテー お浸し 1食分 - 668kcal 蛋白質 27.1g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	魚磯部揚げ 卵焼き 切り昆布の炒め煮 もやしナムル 1食分 - 658kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.6g 食塩 2.4g	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 1食分 - 794kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g
	11	12	13	14	15
昼食	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 1食分 - 569kcal 蛋白質 24.9g 脂質 40.5g 食塩 3.4g	鮭のフライ 厚揚げの煮物 きんぴら 春雨サラダ 1食分 - 694kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.1g 食塩 2.6g	鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ 1食分 - 872kcal 蛋白質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g	鶏肉の南蛮漬け 卵焼き お浸し きんぴら 1食分 - 726kcal 蛋白質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	魚磯部揚げ 卵焼き 切り昆布の炒め煮 もやしナムル 1食分 - 658kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.6g 食塩 2.4g
	18	19	20	21	22
昼食	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 卵焼き お浸し 1食分 - 773kcal たんぱく質 31g 脂質 25.2g 食塩 2.8g	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 1食分 - 842kcal たんぱく質 25.1g 脂質 31.2g 食塩 3.8g	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 1食分 - 831kcal 蛋白質 32.7g 脂質 31g 食塩 2.6g	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し 1食分 - 749kcal 蛋白質 25.3g 脂質 27.8g 食塩 1.6g	油淋鶏 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し 1食分 - 808kcal たんぱく質 28.7g 脂質 32.6g 食塩 2.3g
	25	26	27	28	29
昼食	白身フライ 麻婆厚揚げ なめ茸和え きんぴら 1食分 - 662kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.7g 食塩 2g	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 1食分 - 613kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	豚肉の細切り炒め 卵焼き こんにゃくの炒り煮 お浸し 1食分 - 763kcal 蛋白質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g	肉天 卵焼き 切り干し炒め煮 スパゲティサラダ 1食分 - 913kcal 蛋白質 34.3g 脂質 38.7g 食塩 2.1g	肉野菜炒め こんにゃくの炒り煮 コーンクリームコロッケ お浸し 1食分 - 647kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.3g 食塩 4g