

# 1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
	1	2	3	4	5
昼食				煮こみハンバーグ 竹輪磯部揚げ 切り干し炒め煮 お浸し	肉野菜炒め ねぎ入り卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し
	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 - 632kcal たんぱく質 27.6g 脂質 15.4g 食塩 4.3g			
	8	9	10	11	12
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 卵焼き 春雨の炒め物 なめ苺和え	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	油淋鶏 卵焼き がんもの煮物 ほうれん草のごま和え	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 卵焼き お浸し
	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 - 706kcal たんぱく質 21.9g 脂質 26.3g 食塩 3.4g	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 - 790kcal たんぱく質 28.5g 脂質 31.7g 食塩 2.6g	エネルギー - 773kcal たんぱく質 31g 脂質 25.2g 食塩 2.8g
	15	16	17	18	19
昼食	豚肉の細切り炒め 卵焼き こんにゃくの炒り煮 お浸し	肉天 卵焼き 切り干し炒め煮 スパゲティサラダ	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	魚磯部揚げ 卵焼き 切り昆布の炒め煮 もやしナムル	鶏肉の南蛮漬け 卵焼き お浸し れんこん金平
	エネルギー - 763kcal たんぱく質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g	エネルギー - 913kcal たんぱく質 34.3g 脂質 38.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 647kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.3g 食塩 4g	エネルギー - 658kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.6g 食塩 2.4g	エネルギー - 726kcal たんぱく質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g
	22	23	24	25	26
昼食	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 切り干し炒め煮 お浸し	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き こんにゃく金平 お浸し	チキン味付けカツ 卵焼き がんものそばろ煮 お浸し	鶏そばろご飯 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 - 723kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.1g 食塩 2.3g	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 - 842kcal たんぱく質 25.1g 脂質 31.2g 食塩 3.8g
	29	30	31		
昼食	鶏のから揚げ 卵焼き ひじき炒め煮 ほうれん草のごま和え	白身フライ 麻婆厚揚げ なめ苺和え きんぴら	煮込みハンバーグ 卵焼き 切り干し炒め煮 スパゲティサラダ		
	エネルギー - 759kcal たんぱく質 29.1g 脂質 29.7g 食塩 2.6g	エネルギー - 662kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.7g 食塩 2g	エネルギー - 831kcal たんぱく質 32.7g 脂質 31g 食塩 2.6g		