

## 2月 天真庵日替わりお弁当予定献立表

1食 ¥450 (税込み)



	月	火	水	木	金
昼食				1	2
				チキン味付けカツ 卵焼き がんものそぼろ煮 お浸し <small>エネルギー 857kcal たんぱく質 35.9g 脂質 32.9g 食塩 2.4g</small>	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 <small>エネルギー 826kcal たんぱく質 33.1g 脂質 32.4g 食塩 2.7g</small>
	5	6	7	8	9
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 <small>エネルギー 763kcal たんぱく質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g</small>	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 <small>エネルギー 613kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g</small>	鶏のから揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ <small>エネルギー 872kcal たんぱく質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g</small>	煮こみハンバーグ 竹輪磯部揚げ 切り干し炒め煮 お浸し <small>エネルギー 827kcal たんぱく質 33.5g 脂質 25.6g 食塩 3.9g</small>	油淋鶏 卵焼き がんもの煮物 ほうれん草のごま和え <small>エネルギー 790kcal たんぱく質 28.5g 脂質 31.7g 食塩 2.6g</small>
	12	13	14	15	16
昼食	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 <small>エネルギー 778kcal たんぱく質 27.3g 脂質 26.4g 食塩 1.7g</small>	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 卵焼き お浸し <small>エネルギー 773kcal たんぱく質 31g 脂質 25.2g 食塩 2.8g</small>	肉天 卵焼き 切り干し炒め煮 スパゲティサラダ <small>エネルギー 913kcal たんぱく質 34.3g 脂質 38.7g 食塩 2.1g</small>	ハムカツ 卵焼き 春雨の炒め物 なめ茸和え <small>エネルギー 706kcal たんぱく質 21.9g 脂質 26.3g 食塩 3.4g</small>	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し <small>エネルギー 749kcal たんぱく質 25.3g 脂質 27.8g 食塩 1.6g</small>
	19	20	21	22	23
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 <small>エネルギー 794kcal たんぱく質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g</small>	肉野菜炒め ねぎ入り卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し <small>エネルギー 632kcal たんぱく質 27.6g 脂質 15.4g 食塩 4.3g</small>	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き こんにゃく金平 お浸し <small>エネルギー 723kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.1g 食塩 2.3g</small>	アジフライ ねぎ入り卵焼き ひじき炒め煮 お浸し <small>エネルギー 628kcal たんぱく質 28.1g 脂質 14.3g 食塩 2.1g</small>	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 <small>エネルギー 842kcal たんぱく質 25.1g 脂質 31.2g 食塩 3.8g</small>
	26	27	28	29	
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 <small>エネルギー 759kcal たんぱく質 29.1g 脂質 29.7g 食塩 2.6g</small>	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 <small>エネルギー 831kcal たんぱく質 32.7g 脂質 31g 食塩 2.6g</small>	焼き肉 がんもと野菜の煮物 切干炒め煮 ナムル <small>エネルギー 654kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.1g 食塩 2.8g</small>	鶏肉の南蛮漬け 卵焼き お浸し れんこん金平 <small>エネルギー 726kcal たんぱく質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g</small>	