

### 3月 天真庵日替わりお弁当予定献立表

TEL 0246-77-2033 FAX 0246-77-2733



	月	火	水	木	金
昼食					1 メンチカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し <small>エネルギー 735kcal たんぱく質 25.2g 脂質 21.3g 食塩 1.0g</small>
		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 <small>エネルギー 723kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.7g 食塩 2.4g</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>	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>	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 <small>エネルギー 647kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.3g 食塩 4g</small>	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>
	11	12	13	14	15
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 もやしナムル <small>エネルギー 613kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g</small>	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>	ひじきつくね 南部揚げ こんにゃく金平 きゃべつ中華和え <small>エネルギー 698kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.2g 食塩 2.5g</small>	チキン南蛮 ひじきの炒め煮 卵焼き お浸し <small>エネルギー 895kcal たんぱく質 36.8g 脂質 38.6g 食塩 3.4g</small>	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 <small>エネルギー 891kcal たんぱく質 30.4g 脂質 41.3g 食塩 3.4g</small>
	18	19	20	21	22
昼食	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>	魚フライ 卵焼き 切り昆布炒め煮 ナムル <small>エネルギー 702kcal たんぱく質 29.1g 脂質 20.3g 食塩 2.8g</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>	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>	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>
	25	26	27	28	29
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 <small>エネルギー 891kcal たんぱく質 30.4g 脂質 41.3g 食塩 3.4g</small>	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>	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>	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>	鶏の唐揚げ 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 34.3g 食塩 3g</small>