

## 4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
	1	2	3	4	5
昼食	ハムカツ 卵焼き 春雨の炒め物 なめ茸和え	アジフライ ねぎ入り卵焼き ひじき炒め煮 お浸し	鶏肉の南蛮漬け 卵焼き お浸し れんこん金平	肉天 卵焼き 切り干し炒め煮 スパゲティサラダ	豚肉の細切り炒め 卵焼き こんにゃくの炒り煮 お浸し
	エネルギー 706kcal たんぱく質 21.9g 脂質 26.3g 食塩 3.4g	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 726kcal たんぱく質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	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 763kcal たんぱく質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g
	8	9	10	11	12
昼食	魚フライ 卵焼き 切り昆布炒め煮 ナムル	鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し	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 702kcal たんぱく質 29.1g 脂質 20.3g 食塩 2.8g	エネルギー 872kcal たんぱく質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g	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 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	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	チキン味付けカツ 卵焼き がんものそぼろ煮 お浸し	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	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	チキン南蛮 ひじきの炒め煮 卵焼き お浸し
	エネルギー 723kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.7g 食塩 2.4g	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 831kcal たんぱく質 32.7g 脂質 31g 食塩 2.6g	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 895kcal たんぱく質 36.8g 脂質 38.6g 食塩 3.4g
	22	23	24	25	26
昼食	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	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	肉天 がんも煮 卵焼き 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	鶏のから揚げ 卵焼き ひじき炒め煮 ほうれん草のごま和え
	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 613kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	エネルギー 785kcal たんぱく質 33g 脂質 30.1g 食塩 1.9g	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 759kcal たんぱく質 29.1g 脂質 29.7g 食塩 2.6g
	29	30			
昼食	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き こんにゃく金平 お浸し	焼き肉 がんもと野菜の煮物 切干炒め煮 ナムル			
	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 654kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.1g 食塩 2.8g			