

5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 1	木 2	金 3
昼食			鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ	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	アジフライ ねぎ入り卵焼き ひじき炒め煮 お浸し
			エネルギー 872kcal 蛋白質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 24.9g 脂質 40.5g 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
	6	7	8	9	10
昼食	焼き肉 卵焼き スパゲティソテー お浸し	鶏肉の南蛮漬け 卵焼き お浸し れんこん金平	油淋鶏 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し	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	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
	エネルギー 668kcal 蛋白質 27.1g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	エネルギー 726kcal 蛋白質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	エネルギー 808kcal 蛋白質 28.7g 脂質 32.6g 食塩 2.3g	エネルギー 613kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	エネルギー 794kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g
	13	14	15	16	17
昼食	鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ	肉天 がんと煮 れんこん金平 卵焼き	チキン南蛮 ひじきの炒め煮 卵焼き お浸し	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 卵焼き お浸し	煮込みハンバーグ 金平ごぼう ナムル 大学芋
	エネルギー 872kcal 蛋白質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g	エネルギー 945kcal 蛋白質 38.7g 脂質 40.2g 食塩 2.4g	エネルギー 895kcal 蛋白質 36.8g 脂質 38.6g 食塩 3.4g	エネルギー 773kcal たんぱく質 31g 脂質 25.2g 食塩 2.8g	エネルギー 851kcal 蛋白質 24.4g 脂質 26.4g 食塩 2.8g
	20	21	22	23	24
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	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し	鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 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	油淋鶏 卵焼き がんもの煮物 ほうれん草のごま和え
	エネルギー 569kcal 蛋白質 24.9g 脂質 40.5g 食塩 3.4g	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 872kcal 蛋白質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g	エネルギー 763kcal 蛋白質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g	エネルギー 790kcal 蛋白質 28.5g 脂質 31.7g 食塩 2.6g
	27	28	29	30	31
昼食	アジフライ ねぎ入り卵焼き ひじき炒め煮 お浸し	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	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	肉天 がんと煮 れんこん金平 卵焼き	鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ
	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 794kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g	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 945kcal 蛋白質 38.7g 脂質 40.2g 食塩 2.4g	エネルギー 872kcal 蛋白質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g