



## 7月 天真庵日替わり弁当予定献立表



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
昼食	御飯 煮込みハンバーグ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 味付きチキンカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し	御飯 肉野菜炒め 竹輪の磯部揚げ 卵焼き 焼売	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 チンジャオロース 春巻き 卵焼き ナムル
	エネルギー 736kcal 脂質 23.1g	エネルギー 713kcal 脂質 20.6g	エネルギー 696kcal 脂質 21.7g	エネルギー 808kcal 脂質 33.5g	エネルギー 745kcal 脂質 29.2g
	蛋白質 30.1g 食塩 2.4g	蛋白質 33g 食塩 2.1g	蛋白質 27.6g 食塩 3.2g	蛋白質 31.1g 食塩 2.2g	蛋白質 26g 食塩 2g
	8	9	10	11	12
昼食	御飯 油淋鶏 卵焼き ひじきの炒め煮 ごま和え	御飯 キャベツメンチカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	御飯 豚肉の生姜焼き 卵焼き 焼売 ナムル	御飯 ハムカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 チキン南蛮 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し
	エネルギー 829kcal 脂質 33.7g	エネルギー 830kcal 脂質 31.4g	エネルギー 721kcal 脂質 24.4g	エネルギー 738kcal 脂質 28.6g	エネルギー 844kcal 脂質 33.9g
	蛋白質 28.9g 食塩 2.4g	蛋白質 31.1g 食塩 2.1g	蛋白質 30.7g 食塩 1.8g	蛋白質 23.1g 食塩 2.5g	蛋白質 35g 食塩 2.3g
	15	16	17	18	19
昼食	御飯 肉野菜炒め 竹輪の磯部揚げ 卵焼き 焼売	御飯 煮込みハンバーグ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 味付きチキンカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し	御飯 チンジャオロース 春巻き 卵焼き ナムル	御飯 あじフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し
	エネルギー 729kcal 脂質 23.1g	エネルギー 736kcal 脂質 23.1g	エネルギー 713kcal 脂質 20.6g	エネルギー 745kcal 脂質 29.2g	エネルギー 734kcal 脂質 24.5g
	蛋白質 29.5g 食塩 2.6g	蛋白質 30.1g 食塩 2.4g	蛋白質 33g 食塩 2.1g	蛋白質 26g 食塩 2g	蛋白質 31.9g 食塩 2g
	22	23	24	25	26
昼食	御飯 油淋鶏 卵焼き ひじきの炒め煮 ごま和え	御飯 豚肉の生姜焼き 卵焼き 切干し大根の炒め煮 ナムル	御飯 キャベツメンチカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	御飯 チキン南蛮 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し	御飯 ハムカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し
	エネルギー 829kcal 脂質 33.7g	エネルギー 808kcal 脂質 33.5g	エネルギー 830kcal 脂質 31.4g	エネルギー 844kcal 脂質 33.9g	エネルギー 738kcal 脂質 28.6g
	蛋白質 28.9g 食塩 2.4g	蛋白質 31.1g 食塩 2.2g	蛋白質 31.1g 食塩 1.8g	蛋白質 35g 食塩 2.3g	蛋白質 23.1g 食塩 2.5g
	29	30	31		
昼食	御飯 蟹クリームコロッケ ひじきの炒め煮 卵焼き 春巻き お浸し	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え	御飯 煮込みハンバーグ 卵焼き クリームコロッケ お浸し		
	エネルギー 735kcal 脂質 36g	エネルギー 808kcal 脂質 33.5g	エネルギー 736kcal 脂質 23.1g		
	蛋白質 19.6g 食塩 2.7g	蛋白質 31.1g 食塩 2.2g	蛋白質 30.1g 食塩 2.4g		