



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									
	<small>1344kcal</small> - 736kcal <small>脂質</small> 23.1g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 30.1g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.4g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 30.1g	<small>食塩</small> 2.4g	<small>1344kcal</small> - 713kcal <small>脂質</small> 20.6g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 33g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.1g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 33g	<small>食塩</small> 2.1g	<small>1344kcal</small> - 696kcal <small>脂質</small> 21.7g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 27.6g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 3.2g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 27.6g	<small>食塩</small> 3.2g	<small>1344kcal</small> - 808kcal <small>脂質</small> 33.5g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 31.1g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.2g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 31.1g	<small>食塩</small> 2.2g	<small>1344kcal</small> - 745kcal <small>脂質</small> 29.2g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 26g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 26g
<small>蛋白質</small> 30.1g														
<small>食塩</small> 2.4g														
<small>蛋白質</small> 33g														
<small>食塩</small> 2.1g														
<small>蛋白質</small> 27.6g														
<small>食塩</small> 3.2g														
<small>蛋白質</small> 31.1g														
<small>食塩</small> 2.2g														
<small>蛋白質</small> 26g														
<small>食塩</small> 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									
	<small>1344kcal</small> - 829kcal <small>脂質</small> 33.7g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 28.9g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.4g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 28.9g	<small>食塩</small> 2.4g	<small>1344kcal</small> - 830kcal <small>脂質</small> 31.4g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 31.1g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.1g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 31.1g	<small>食塩</small> 2.1g	<small>1344kcal</small> - 721kcal <small>脂質</small> 24.4g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 30.7g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 1.8g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 30.7g	<small>食塩</small> 1.8g	<small>1344kcal</small> - 738kcal <small>脂質</small> 28.6g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 23.1g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.5g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 23.1g	<small>食塩</small> 2.5g	<small>1344kcal</small> - 844kcal <small>脂質</small> 33.9g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 35g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.3g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 35g
<small>蛋白質</small> 28.9g														
<small>食塩</small> 2.4g														
<small>蛋白質</small> 31.1g														
<small>食塩</small> 2.1g														
<small>蛋白質</small> 30.7g														
<small>食塩</small> 1.8g														
<small>蛋白質</small> 23.1g														
<small>食塩</small> 2.5g														
<small>蛋白質</small> 35g														
<small>食塩</small> 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									
	<small>1344kcal</small> - 729kcal <small>脂質</small> 23.1g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 29.5g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.6g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 29.5g	<small>食塩</small> 2.6g	<small>1344kcal</small> - 736kcal <small>脂質</small> 23.1g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 30.1g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.4g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 30.1g	<small>食塩</small> 2.4g	<small>1344kcal</small> - 713kcal <small>脂質</small> 20.6g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 33g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.1g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 33g	<small>食塩</small> 2.1g	<small>1344kcal</small> - 745kcal <small>脂質</small> 29.2g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 26g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 26g	<small>食塩</small> 2g	<small>1344kcal</small> - 734kcal <small>脂質</small> 24.5g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 31.9g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 31.9g
<small>蛋白質</small> 29.5g														
<small>食塩</small> 2.6g														
<small>蛋白質</small> 30.1g														
<small>食塩</small> 2.4g														
<small>蛋白質</small> 33g														
<small>食塩</small> 2.1g														
<small>蛋白質</small> 26g														
<small>食塩</small> 2g														
<small>蛋白質</small> 31.9g														
<small>食塩</small> 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									
	<small>1344kcal</small> - 829kcal <small>脂質</small> 33.7g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 28.9g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.4g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 28.9g	<small>食塩</small> 2.4g	<small>1344kcal</small> - 808kcal <small>脂質</small> 33.5g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 31.1g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.2g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 31.1g	<small>食塩</small> 2.2g	<small>1344kcal</small> - 830kcal <small>脂質</small> 31.4g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 31.1g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 1.8g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 31.1g	<small>食塩</small> 1.8g	<small>1344kcal</small> - 844kcal <small>脂質</small> 33.9g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 35g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.3g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 35g	<small>食塩</small> 2.3g	<small>1344kcal</small> - 738kcal <small>脂質</small> 28.6g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 23.1g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.5g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 23.1g
<small>蛋白質</small> 28.9g														
<small>食塩</small> 2.4g														
<small>蛋白質</small> 31.1g														
<small>食塩</small> 2.2g														
<small>蛋白質</small> 31.1g														
<small>食塩</small> 1.8g														
<small>蛋白質</small> 35g														
<small>食塩</small> 2.3g														
<small>蛋白質</small> 23.1g														
<small>食塩</small> 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											
	<small>1344kcal</small> - 735kcal <small>脂質</small> 36g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 19.6g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.7g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 19.6g	<small>食塩</small> 2.7g	<small>1344kcal</small> - 808kcal <small>脂質</small> 33.5g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 31.1g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.2g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 31.1g	<small>食塩</small> 2.2g	<small>1344kcal</small> - 736kcal <small>脂質</small> 23.1g <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr><td><small>蛋白質</small> 30.1g</td></tr> <tr><td><small>食塩</small> 2.4g</td></tr> </table>	<small>蛋白質</small> 30.1g	<small>食塩</small> 2.4g					
<small>蛋白質</small> 19.6g														
<small>食塩</small> 2.7g														
<small>蛋白質</small> 31.1g														
<small>食塩</small> 2.2g														
<small>蛋白質</small> 30.1g														
<small>食塩</small> 2.4g														