



8月 天真庵 日替わり弁当予定献立表



月	火	水	木	金
<p style="text-align: center;"> ☆個人でご注文の方☆ ご予約は当日10時まで。お電話かFAXで。 TEL 0246-77-2033 FAX 0246-77-2733 </p>			1	2
			ごはん 肉野菜炒め 竹輪の磯部揚げ 卵焼き 焼売 <small>エネルギー 696kcal 蛋白質 27.6g 脂質 21.7g 食塩 3.2g</small>	ごはん 味付きチキンカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し <small>エネルギー 713kcal 蛋白質 33g 脂質 20.6g 食塩 2g</small>
5	6	7	8	9
ごはん 煮込みハンバーグ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し <small>エネルギー 785kcal 蛋白質 32.4g 脂質 26.6g 食塩 2.4g</small>	ごはん キャベツメンチカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し <small>エネルギー 830kcal 蛋白質 31.1g 脂質 31.4g 食塩 2.1g</small>	ごはん チンジャオロース 春巻き 卵焼き ナムル <small>エネルギー 746kcal 蛋白質 26.1g 脂質 29.2g 食塩 2.3g</small>	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し <small>エネルギー 821kcal 蛋白質 31.5g 脂質 33.5g 食塩 2.3g</small>	ごはん 豚肉の生姜焼き 卵焼き ひじきの炒め煮 ごま和え <small>エネルギー 718kcal 蛋白質 30.6g 脂質 23.3g 食塩 2.4g</small>
12	13	14	15	16
ごはん チキン南蛮 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し <small>エネルギー 832kcal 蛋白質 34.7g 脂質 33.9g 食塩 2.4g</small>	ごはん 味付きチキンカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し <small>エネルギー 713kcal 蛋白質 33g 脂質 20.6g 食塩 2g</small>	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 卵焼き 焼売 ナムル <small>エネルギー 675kcal 蛋白質 26.2g 脂質 23.2g 食塩 1.5g</small>	ごはん 油淋鶏 竹輪の磯部揚げ 卵焼き 焼売 <small>エネルギー 919kcal 蛋白質 33.9g 脂質 37.6g 食塩 2.2g</small>	ごはん チンジャオロース 焼売 卵焼き ナムル <small>エネルギー 668kcal 蛋白質 27.2g 脂質 22g 食塩 2.2g</small>
19	20	21	22	23
御飯 蟹クリームコロッケと春巻き ひじきの炒め煮 卵焼き お浸し <small>エネルギー 735kcal 蛋白質 19.6g 脂質 36g 食塩 2.7g</small>	ごはん 煮込みハンバーグ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し <small>エネルギー 785kcal 蛋白質 32.4g 脂質 26.6g 食塩 2.4g</small>	ごはん キャベツメンチカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し <small>エネルギー 830kcal 蛋白質 31.1g 脂質 31.4g 食塩 2.1g</small>	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き 金平ごぼう ごま和え <small>エネルギー 644kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.6g 食塩 2.7g</small>	ごはん ハムカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し <small>エネルギー 738kcal 蛋白質 23.1g 脂質 28.6g 食塩 2.5g</small>
26	27	28	29	30
ごはん あじフライ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し <small>エネルギー 747kcal 蛋白質 32.3g 脂質 24.5g 食塩 2.2g</small>	ごはん 厚揚げの甘辛味噌炒め 焼売 卵焼き お浸し <small>エネルギー 701kcal 蛋白質 27.4g 脂質 21.4g 食塩 2.5g</small>	ごはん 魚のマッシュコーン焼き 卵焼き ひじきの炒め煮 ナムル <small>エネルギー 697kcal 蛋白質 29.7g 脂質 22.8g 食塩 2.7g</small>	ごはん 鶏肉と野菜の香味だれ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し <small>エネルギー 676kcal 蛋白質 25.4g 脂質 21g 食塩 2.6g</small>	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え <small>エネルギー 835kcal 蛋白質 30.5g 脂質 35.5g 食塩 2.3g</small>