

7月 天真庵 日替わり予定献立表

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食	I食 450円(税込) T E L 0246-77-2033 F A X 0246-77-2733	御飯 チキンカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	御飯 肉淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売	御飯 肉野菜炒め 卵焼き 切干し大根の炒め煮 蓮根サラダ	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう お浸し
		エネルギー 703kcal 脂質 20.9g 蛋白質 32.3g 食塩 2g	エネルギー 730kcal 脂質 18.7g 蛋白質 35.4g 食塩 2.1g	エネルギー 651kcal 脂質 19.2g 蛋白質 24.1g 食塩 2.3g	エネルギー 813kcal 脂質 33.9g 蛋白質 30.7g 食塩 2.1g
	7	8	9	10	11
昼食	御飯 あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮	御飯 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	御飯 ハムカツ 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し	御飯 豚肉と厚揚げ炒め 卵焼き ひじきの炒め煮 蓮根サラダ
	エネルギー 724kcal 脂質 24.4g 蛋白質 31g 食塩 2.2g	エネルギー 663kcal 脂質 17.5g 蛋白質 32.3g 食塩 1.7g	エネルギー 813kcal 脂質 33.9g 蛋白質 30.7g 食塩 2.1g	エネルギー 855kcal 脂質 38g 蛋白質 31.6g 食塩 3.1g	エネルギー 673kcal 脂質 22.2g 蛋白質 25.6g 食塩 2.1g
	14	15	16	17	18
昼食	御飯 蟹クリームコロッケ 海老焼売 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し	御飯 豚肉とピーマン炒め 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル	御飯 鮭の甘酢漬け 卵焼き 海老焼売 切干し大根の炒め煮 お浸し	御飯 豚肉の生姜焼き 卵焼き 竹輪の磯部揚げ ごま和え
	エネルギー 820kcal 脂質 31.3g 蛋白質 29.1g 食塩 3g	エネルギー 643kcal 脂質 19.1g 蛋白質 26.6g 食塩 2.9g	エネルギー 747kcal 脂質 24.1g 蛋白質 36.9g 食塩 2.1g	エネルギー 784kcal 脂質 20.5g 蛋白質 37.3g 食塩 2.2g	エネルギー 811kcal 脂質 28g 蛋白質 35.5g 食塩 3g
	21	22	23	24	25
昼食	御飯 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 デミハンバーグ 蓮根サラダ 卵焼き 海老焼売	御飯 ハムカツ 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し	御飯 チキンカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう お浸し
	エネルギー 663kcal 脂質 17.5g 蛋白質 32.3g 食塩 1.7g	エネルギー 823kcal 脂質 30.4g 蛋白質 31.7g 食塩 1.9g	エネルギー 855kcal 脂質 38g 蛋白質 31.6g 食塩 3.1g	エネルギー 703kcal 脂質 20.9g 蛋白質 32.3g 食塩 2g	エネルギー 813kcal 脂質 33.9g 蛋白質 30.7g 食塩 2.1g
	28	29	30	31	
昼食	御飯 白身魚のフライ 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し	御飯 かれのいのかた揚げ 海老焼売 卵焼き お浸し	御飯 豚肉と厚揚げ炒め 卵焼き 切干し大根の炒め煮 蓮根サラダ	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	
	エネルギー 788kcal 脂質 27.1g 蛋白質 39.2g 食塩 2.5g	エネルギー 612kcal 脂質 14.8g 蛋白質 28g 食塩 1.3g	エネルギー 685kcal 脂質 22.2g 蛋白質 25.9g 食塩 2g	エネルギー 813kcal 脂質 33.9g 蛋白質 30.7g 食塩 2.1g	