

9月 天真庵 日替わり弁当予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ごはん 煮込みハンバーグ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し | ごはん 鱈の照り焼き 竹輪の磯部揚げ 卵焼き 焼売 お浸し | 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 | ごはん チンジャオロース 春巻き 卵焼き ナムル | ごはん キャベツメンチカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し |
| 1kcal - 785kcal 脂質 26.6g | 1kcal - 543kcal 脂質 8.6g | 1kcal - 713kcal 脂質 20.6g | 1kcal - 746kcal 脂質 29.2g | 1kcal - 830kcal 脂質 31.4g |
| 蛋白質 32.4g 食塩 2.4g | 蛋白質 27.3g 食塩 1.9g | 蛋白質 33g 食塩 2g | 蛋白質 26.1g 食塩 2.3g | 蛋白質 31.1g 食塩 2.1g |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ごはん 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 | ごはん 煮込みハンバーグ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し | ごはん 油淋鶏 竹輪の磯部揚げ 卵焼き 焼売 | ごはん 豚肉の生姜焼き 卵焼き ひじきの炒め煮 ごま和え | ごはん ハムカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し |
| 1kcal - 735kcal 脂質 36g | 1kcal - 785kcal 脂質 26.6g | 1kcal - 919kcal 脂質 37.6g | 1kcal - 718kcal 脂質 23.3g | 1kcal - 738kcal 脂質 28.6g |
| 蛋白質 19.6g 食塩 2.7g | 蛋白質 32.4g 食塩 2.4g | 蛋白質 33.9g 食塩 2.2g | 蛋白質 30.6g 食塩 2.4g | 蛋白質 23.1g 食塩 2.5g |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ごはん 鶏肉の甘酢炒め 卵焼き こんにゃく金平 お浸し | 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 | ごはん チキン南蛮 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し | ごはん キャベツメンチカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し | ごはん 煮込みハンバーグ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し |
| 1kcal - 723kcal 脂質 22.1g | 1kcal - 713kcal 脂質 20.6g | 1kcal - 832kcal 脂質 33.9g | 1kcal - 830kcal 脂質 31.4g | 1kcal - 785kcal 脂質 26.6g |
| 蛋白質 26.2g 食塩 2.3g | 蛋白質 33g 食塩 2g | 蛋白質 34.7g 食塩 2.4g | 蛋白質 31.1g 食塩 2.1g | 蛋白質 32.4g 食塩 2.4g |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し | 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 | ごはん あじフライ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し | ごはん 肉天 がんも煮 卵焼き お浸し | ごはん 油淋鶏 竹輪の磯部揚げ 卵焼き 焼売 |
| 1kcal - 821kcal 脂質 33.5g | 1kcal - 697kcal 脂質 22.8g | 1kcal - 747kcal 脂質 24.5g | | 1kcal - 919kcal 脂質 37.6g |
| 蛋白質 31.5g 食塩 2.3g | 蛋白質 29.7g 食塩 2.7g | 蛋白質 32.3g 食塩 2.2g | | 蛋白質 33.9g 食塩 2.2g |
| 30 | <p>☆個人でご注文のお客様☆ 店頭でお受け取り。(11:30~13:00) ご予約は当日10:00まで。お電話かFAXで。</p> <p>☆会社・団体でご注文のお客様☆ 2個から配達致します。 当日9:30までにご予約下さい。</p> | | | |
| ごはん キャベツメンチカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し |  <p>TEL 0246-77-2033 FAX 0246-77-2733</p> | | | |
| 1kcal - 830kcal 脂質 31.4g | | | | |
| 蛋白質 31.1g 食塩 2.1g | | | | |