

# 10月 天真庵 日替わり弁当予定献立表

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		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 魚フライ 卵焼き 切り昆布炒め煮 ナムル	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 あじフライ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し
		エネルギー - 785kcal 蛋白質 32.4g 脂質 26.6g 食塩 2.4g	エネルギー - 702kcal 蛋白質 29.1g 脂質 20.3g 食塩 2.8g	エネルギー - 713kcal 蛋白質 33g 脂質 20.6g 食塩 2g	エネルギー - 747kcal 蛋白質 32.3g 脂質 24.5g 食塩 2.2g
	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 卵焼き 切干し大根の炒め煮 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 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 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金平 お浸し
	エネルギー - 709kcal 蛋白質 31.2g 脂質 21.7g 食塩 2g	エネルギー - 830kcal 蛋白質 31.1g 脂質 31.4g 食塩 2.1g	エネルギー - 735kcal 蛋白質 19.6g 脂質 36g 食塩 2.7g	エネルギー - 730kcal 蛋白質 35.4g 脂質 18.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 743kcal 蛋白質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g
	14	15	16	17	18
昼食	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 ごま和え	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 卵焼き 焼売 ナムル	ごはん ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	ごはん チンジャオロース 卵焼き 海老焼売 ナムル	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
	エネルギー - 830kcal 蛋白質 30.9g 脂質 35.1g 食塩 2.7g	エネルギー - 675kcal 蛋白質 26.2g 脂質 23.2g 食塩 1.5g	エネルギー - 743kcal 蛋白質 22.7g 脂質 29g 食塩 2.4g	エネルギー - 714kcal 蛋白質 29.8g 脂質 24.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 713kcal 蛋白質 33g 脂質 20.6g 食塩 2g
	21	22	23	24	25
昼食	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 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん チキン南蛮 海老焼売 卵焼き 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 肉野菜炒め 卵焼き 金平ごぼう ごま和え
	エネルギー - 785kcal 蛋白質 32.4g 脂質 26.6g 食塩 2.4g	エネルギー - 690kcal 蛋白質 32g 脂質 20.1g 食塩 1.6g	エネルギー - 747kcal 蛋白質 36.9g 脂質 24.1g 食塩 2.1g	エネルギー - 747kcal 蛋白質 32.3g 脂質 24.5g 食塩 2.2g	エネルギー - 644kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.6g 食塩 2.7g
	28	29	30	31	
昼食	ごはん 油淋鶏 卵焼き 海老焼売 お浸し	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 煮込みハンバーグ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 ごま和え	天真庵 TEL 0246 77-2033 FAX 0246 77-2733 
	エネルギー - 833kcal 蛋白質 30.2g 脂質 34.4g 食塩 1.5g	エネルギー - 723kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22.1g 食塩 2.3g	エネルギー - 785kcal 蛋白質 32.4g 脂質 26.6g 食塩 2.4g	エネルギー - 830kcal 蛋白質 30.9g 脂質 35.1g 食塩 2.7g	


 個人でご注文のお客様  
 ご予約は当日10:00迄 電話又はFAXで注文できます。  
 店頭でのお受け取り時間 11:30~13:00


 会社団体で注文のお客様  
 当日9:30迄にご予約下さい。  
 2個から配達致します。