

11月 日替り弁当 献立表

天真庵

TEL 0246-77-2033
FAX 0246-77-2733

	月	火	水	木	金
昼食	<p>☆会社でまとめてご注文のお客様☆ 2個以上で配達いたします。 当日9:30までにお電話かFAXでご予約ください。</p> <p>☆個人でご注文のお客様☆ 当日10時までにお電話でご予約ください。 (受取りは店頭で11:30~14:00)</p> 				1
					ごはん さけのフライ たまごやき 金平ごぼう おひたし エネルギー - 701kcal 蛋白質 31.7g 脂質 20.8g 食塩 1.9g
昼食	4	5	6	7	8
	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 卵焼き こんにゃく金平 おひたし エネルギー - 723kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22.1g 食塩 2.3g	ごはん チキン南蛮 しゅうまい たまごやき ナムル エネルギー - 754kcal 蛋白質 37.1g 脂質 24.4g 食塩 2.7g	ごはん 味付きチキンカツ たまごやき ひじきいために おひたし エネルギー - 708kcal 蛋白質 32.9g 脂質 20.9g 食塩 2.7g	ごはん ぶたにくのしょうがやき たまごやき 切干し大根の炒め煮 おひたし エネルギー - 715kcal 蛋白質 31.3g 脂質 22g 食塩 2.4g	ごはん あじフライ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 おひたし エネルギー - 747kcal 蛋白質 32.3g 脂質 24.5g 食塩 2.2g
昼食	11	12	13	14	15
	ごはん キャベツメンチカツ たまごやき ひじきいために おひたし エネルギー - 838kcal 蛋白質 31.9g 脂質 31.3g 食塩 2.8g	ごはん さけのフライ たまごやき 金平ごぼう おひたし エネルギー - 701kcal 蛋白質 31.7g 脂質 20.8g 食塩 1.9g	ごはん かにクリームコロッケ たまごやき ひじきいために にくだんごてりに おひたし エネルギー - 798kcal 蛋白質 28.7g 脂質 28.9g 食塩 3.8g	ごはん あじフライ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 おひたし エネルギー - 747kcal 蛋白質 32.3g 脂質 24.5g 食塩 2.2g	ごはん 味付きチキンカツ たまごやき 切干し大根の炒め煮 おひたし エネルギー - 720kcal 蛋白質 33.2g 脂質 20.9g 食塩 2.6g
昼食	18	19	20	21	22
	ごはん ハムカツ たまごやき 金平ごぼう ごま和え エネルギー - 760kcal 蛋白質 22.3g 脂質 30.9g 食塩 3.5g	ごはん 厚揚げと豚肉と茄子炒め たまごやき しゅうまい ナムル エネルギー - 695kcal 蛋白質 26.6g 脂質 22.5g 食塩 2.1g	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 ごま和え エネルギー - 830kcal 蛋白質 30.9g 脂質 35.1g 食塩 2.7g	ごはん にこみハンバーグ たまごやき ひじきいために おひたし エネルギー - 792kcal 蛋白質 32.6g 脂質 26.9g 食塩 3g	ごはん かれいたつたあげ たまごやき ひじきいために おひたし エネルギー - 635kcal 蛋白質 30.3g 脂質 15.5g 食塩 2.5g
昼食	25	26	27	28	29
	ごはん チキン南蛮 しゅうまい たまごやき ナムル エネルギー - 754kcal 蛋白質 37.1g 脂質 24.4g 食塩 2.7g	ごはん キャベツメンチカツ たまごやき 切干し大根の炒め煮 おひたし エネルギー - 845kcal 蛋白質 32.1g 脂質 31.3g 食塩 3g	ごはん 油淋鶏 卵焼き 海老焼売 お浸し エネルギー - 833kcal 蛋白質 30.2g 脂質 34.4g 食塩 1.5g	ごはん 厚揚げの甘辛味噌炒め 焼売 卵焼き お浸し エネルギー - 701kcal 蛋白質 27.4g 脂質 21.4g 食塩 2.5g	ごはん 白身魚のフライ たまごやき しゅうまい にくだんごてりに お浸し エネルギー - 792kcal 蛋白質 38.1g 脂質 26.9g 食塩 2.9g