



12月 天真庵 日替わり弁当予定献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
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 747kcal 脂質 24.5g 蛋白質 32.3g 食塩 2.2g	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 卵焼き 海老焼売 お浸し エネルギー 673kcal 脂質 22.3g 蛋白質 27.4g 食塩 2.4g	ごはん チキン南蛮 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 779kcal 脂質 24.5g 蛋白質 40g 食塩 3.2g	ごはん チンジャオロース 卵焼き 海老焼売 ナムル エネルギー 714kcal 脂質 24.7g 蛋白質 29.8g 食塩 2.2g	ごはん 白身フライ 麻婆厚揚げ ほうれん草なめ茸和え 金平ごぼう エネルギー 662kcal 脂質 24.7g 蛋白質 21.4g 食塩 2g
9	10	11	12	13
ごはん ぶたにくの生姜焼き 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し エネルギー 715kcal 脂質 22g 蛋白質 31.3g 食塩 2.4g	ごはん 鮭のフライ 切干し大根の炒め煮 卵焼き 海老焼売 エネルギー 782kcal 脂質 24.5g 蛋白質 36.1g 食塩 2.3g	ごはん 厚揚げ入り肉野菜炒め 卵焼き ひじきの炒め煮 ごま和え エネルギー 684kcal 脂質 22.5g 蛋白質 27.1g 食塩 3.3g	ごはん 蟹クリームコロッケ 卵焼き 金平ごぼう 肉団子照り煮 お浸し エネルギー 803kcal 脂質 29.3g 蛋白質 28.3g 食塩 3.7g	ごはん 手ごねハンバーグ 卵焼き 海老焼売 ナムル エネルギー 813kcal 脂質 29.5g 蛋白質 32.3g 食塩 2.4g
16	17	18	19	20
ごはん ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え エネルギー 760kcal 脂質 30.9g 蛋白質 22.3g 食塩 3.5g	ごはん キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し エネルギー 845kcal 脂質 31.3g 蛋白質 32.1g 食塩 3g	ごはん 鮭のフライ 卵焼き 金平ごぼう お浸し エネルギー 714kcal 脂質 21.2g 蛋白質 33.9g 食塩 2g	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し エネルギー 831kcal 脂質 33.9g 蛋白質 31.7g 食塩 3g	ごはん かれいの竜田揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 639kcal 脂質 15.5g 蛋白質 30.4g 食塩 2.5g
23	24	25	26	27
ごはん チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル エネルギー 754kcal 脂質 24.4g 蛋白質 37.1g 食塩 2.7g	ごはん 手ごねハンバーグ 卵焼き 海老焼売 ナムル エネルギー 813kcal 脂質 29.5g 蛋白質 32.3g 食塩 2.4g	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え エネルギー 842kcal 脂質 35.8g 蛋白質 30.7g 食塩 3.2g	ごはん 厚揚げ入り肉野菜炒め 卵焼き 海老焼売 お浸し エネルギー 682kcal 脂質 23.2g 蛋白質 27.6g 食塩 2.5g	ごはん 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 696kcal 脂質 20.4g 蛋白質 32.1g 食塩 2g
30	31	<p>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</p> <p>会社団体に注文のお客様(事前に利用申込要) 当日9:30迄にご予約下さい。 2個から配達致します。</p>		
<p>12月28日~1月5日までお休みです。 1月6日(月)より通常営業いたします。</p>				

