



1月 天真庵 日替わり弁当予定献立表



個人でご注文のお客様

会社団体で注文のお客様(初回は事前連絡要)

天真庵

1/1~5迄はお休みです。

ご予約は当日10:00迄 電話又はFAXで注文できます。

当日9:30迄にご予約下さい。

TEL 0246 77-2033
FAX 0246 77-2733

店頭でのお受け取り時間 11:30~13:00

2個から配達致します。

月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
ごはん 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売	ごはん 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 味付きチキンカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き 金平ごぼう ごま和え	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 - 730kcal 脂質 18.7g 蛋白質 35.4g 食塩 2.1g	エネルギー - 696kcal 脂質 20.4g 蛋白質 32.1g 食塩 2g	エネルギー - 708kcal 脂質 20.9g 蛋白質 32.9g 食塩 2.7g	エネルギー - 644kcal 脂質 19.6g 蛋白質 24.1g 食塩 2.7g	エネルギー - 830kcal 脂質 35.1g 蛋白質 30.9g 食塩 2.7g
13	14	15	16	17
御飯 キャベツメンチカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 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 豚肉の細切り炒め 卵焼き 海老焼売 ナムル	御飯 肉野菜炒め 卵焼き ひじきの炒め煮 ごま和え	御飯 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 - 838kcal 脂質 31.3g 蛋白質 31.9g 食塩 2.8g	エネルギー - 723kcal 脂質 22.1g 蛋白質 26.2g 食塩 2.3g	エネルギー - 714kcal 脂質 24.7g 蛋白質 29.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 646kcal 脂質 19.5g 蛋白質 24.7g 食塩 3.4g	エネルギー - 720kcal 脂質 20.9g 蛋白質 33.2g 食塩 2.6g
20	21	22	23	24
御飯 ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え	御飯 厚揚げと焼き肉の炒めもの 卵焼き 海老焼売 ナムル	御飯 鮭のフライ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	御飯 煮込みハンバーグ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 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 - 760kcal 脂質 30.9g 蛋白質 22.3g 食塩 3.5g	エネルギー - 666kcal 脂質 22.6g 蛋白質 26.4g 食塩 2g	エネルギー - 670kcal 脂質 18.1g 蛋白質 30.2g 食塩 2g	エネルギー - 792kcal 脂質 26.9g 蛋白質 32.6g 食塩 3g	エネルギー - 635kcal 脂質 15.5g 蛋白質 30.3g 食塩 2.5g
27	28	29	30	31
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	御飯 肉野菜炒め 卵焼き 海老焼売 ごま和え	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金平 お浸し	ごはん 鮭のフライ 卵焼き 金平ごぼう お浸し
エネルギー - 747kcal 脂質 24.1g 蛋白質 36.9g 食塩 2.1g	エネルギー - 747kcal 脂質 24.5g 蛋白質 32.3g 食塩 2.2g	エネルギー - 672kcal 脂質 21.8g 蛋白質 25.8g 食塩 3g	エネルギー - 743kcal 脂質 25.4g 蛋白質 27.6g 食塩 2.7g	エネルギー - 701kcal 脂質 20.8g 蛋白質 31.7g 食塩 1.9g