

3月 天真庵 日替わり弁当予定献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
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 エネルギー - 735kcal 脂質 36g 蛋白質 19.6g 食塩 2.7g	ごはん 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し 漬物 エネルギー - 696kcal 脂質 20.4g 蛋白質 32.1g 食塩 2g	ごはん 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売 漬物 エネルギー - 730kcal 脂質 18.7g 蛋白質 35.4g 食塩 2.1g	ごはん 厚揚げと豚肉の焼き肉炒め 卵焼き 春巻き 漬物 エネルギー - 738kcal 脂質 29.1g 蛋白質 24.9g 食塩 1.9g	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 漬物 エネルギー - 801kcal 脂質 33.4g 蛋白質 30.1g 食塩 2.4g
10	11	12	13	14
ごはん 白身魚のフライ 卵焼き 肉団子の照り煮 漬物 エネルギー - 774kcal 脂質 26.7g 蛋白質 38g 食塩 2.1g	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 漬物 エネルギー - 801kcal 脂質 33.4g 蛋白質 30.1g 食塩 2.4g	ごはん ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう 漬物 エネルギー - 724kcal 脂質 28.9g 蛋白質 21.3g 食塩 2.6g	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き 春巻き 漬物 エネルギー - 708kcal 脂質 27g 蛋白質 22.9g 食塩 2.3g	ごはん 味付きチキンカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 漬物 エネルギー - 702kcal 脂質 20.4g 蛋白質 31.9g 食塩 2g
17	18	19	20	21
ごはん あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 漬物 エネルギー - 724kcal 脂質 24.4g 蛋白質 31g 食塩 2.2g	ごはん かれいの竜田揚げ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し 漬物 エネルギー - 647kcal 脂質 15.5g 蛋白質 30.6g 食塩 2.4g	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金平 お浸し 漬物 エネルギー - 743kcal 脂質 25.4g 蛋白質 27.6g 食塩 2.7g	ごはん デミハンバーグ 卵焼き 蓮根サラダ 漬物 エネルギー - 714kcal 脂質 23.9g 蛋白質 26.7g 食塩 1.6g	ごはん 厚揚げと豚肉の焼き肉炒め 卵焼き 海老焼売 漬物 エネルギー - 657kcal 脂質 21.8g 蛋白質 25.9g 食塩 1.6g
24	25	26	27	28
ごはん 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し 漬物 エネルギー - 696kcal 脂質 20.4g 蛋白質 32.1g 食塩 2g	ごはん 白身魚のフライ 卵焼き 肉団子の照り煮 漬物 エネルギー - 774kcal 脂質 26.7g 蛋白質 38g 食塩 2.1g	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 漬物 エネルギー - 801kcal 脂質 33.4g 蛋白質 30.1g 食塩 2.4g	ごはん 味付きチキンカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 漬物 エネルギー - 702kcal 脂質 20.4g 蛋白質 31.9g 食塩 2g	ごはん 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売 漬物 エネルギー - 730kcal 脂質 18.7g 蛋白質 35.4g 食塩 2.1g

31
ごはん 蟹クリームコロッケ ひじきの炒め煮 卵焼き 漬物 春巻き お浸し エネルギー - 735kcal 脂質 36g 蛋白質 19.6g 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

会社団体に注文のお客様(事前に利用登録要)
 当日 **9:30迄**にご予約下さい。
 2個から配達致します。



天真庵 TEL 0246 77-2033
 FAX 0246 77-2733