

# 4月 天真庵 日替わり弁当献立表

1食 450円



TEL  
FAX

0246 77-2033  
0246 77-2733



	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ごはん あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 漬物	御飯 ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え	御飯 豚肉の生姜焼き 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売 漬物
		1kcal - 724kcal 脂質 24.4g 蛋白質 31g 食塩 2.2g	1kcal - 758kcal 脂質 30.6g 蛋白質 22.3g 食塩 2.9g	1kcal - 696kcal 脂質 21.7g 蛋白質 30.8g 食塩 1.9g	1kcal - 730kcal 脂質 18.7g 蛋白質 35.4g 食塩 2.1g
	7	8	9	10	11
昼食	御飯 鮭のフライ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 ごま和え	ごはん チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル	ごはん 厚揚げと豚肉の焼き肉炒め 卵焼き 海老焼売 漬物	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金平 お浸し 漬物
	1kcal - 696kcal 脂質 20.5g 蛋白質 31.4g 食塩 1.3g	1kcal - 842kcal 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g	1kcal - 747kcal 脂質 24.1g 蛋白質 36.9g 食塩 2.1g	1kcal - 657kcal 脂質 21.8g 蛋白質 25.9g 食塩 1.6g	1kcal - 743kcal 脂質 25.4g 蛋白質 27.6g 食塩 2.7g
	14	15	16	17	18
昼食	御飯 蟹クリームコロッケ 卵焼き ひじきの炒め煮 肉団子照り煮 お浸し	御飯 カレーの竜田揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 デミハンバーグ ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 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
	1kcal - 758kcal 脂質 30.6g 蛋白質 22.3g 食塩 2.9g	1kcal - 634kcal 脂質 15.2g 蛋白質 30.3g 食塩 1.9g	1kcal - 842kcal 脂質 30.2g 蛋白質 33.8g 食塩 2.4g	1kcal - 842kcal 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g	1kcal - 713kcal 脂質 20.6g 蛋白質 33g 食塩 2g
	21	22	23	24	25
昼食	御飯 白身魚のフライ 卵焼き 金平ごぼう 漬物	御飯 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 ごま和え	御飯 ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え	ごはん 厚揚げと豚肉の焼き肉炒め 卵焼き 海老焼売 漬物
	1kcal - 658kcal 脂質 17.7g 蛋白質 28.9g 食塩 2.0g	1kcal - 663kcal 脂質 17.5g 蛋白質 32.3g 食塩 1.7g	1kcal - 842kcal 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g	1kcal - 758kcal 脂質 30.6g 蛋白質 22.3g 食塩 2.9g	1kcal - 657kcal 脂質 21.8g 蛋白質 25.9g 食塩 1.6g
	28	29	30	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。	
昼食	ごはん あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 漬物	御飯 豚肉の生姜焼き 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 切干し大根の炒め煮 お浸し		
	1kcal - 724kcal 脂質 24.4g 蛋白質 31g 食塩 2.2g	1kcal - 696kcal 脂質 21.7g 蛋白質 30.8g 食塩 1.9g	1kcal - 713kcal 脂質 20.6g 蛋白質 33g 食塩 2g		