

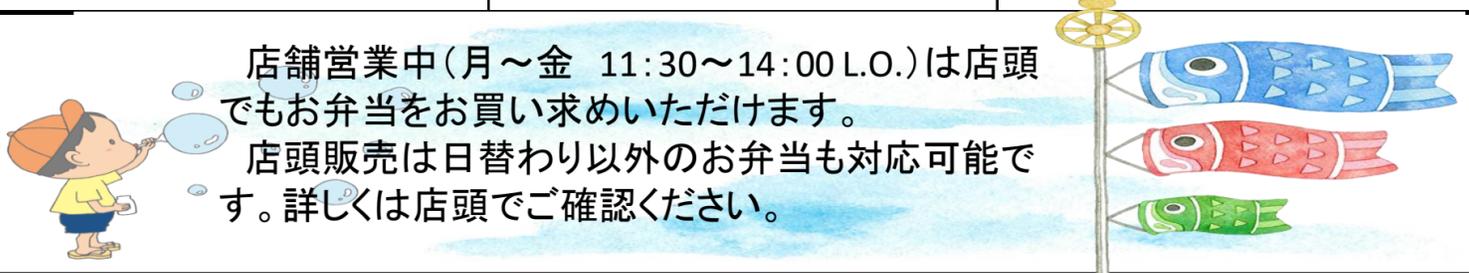
# 5月 天真庵 日替わり予定献立表

1食 450円(税込)

ご予約は当日9時半まで。お電話かFAXで。

TEL0246-77-2033

FAX0246-77-2733

	月	火	水	木	金				
				1	2				
昼食	 <p>店舗営業中(月～金 11:30～14:00 L.O.)は店頭でもお弁当をお買い求めいただけます。店頭販売は日替わり以外のお弁当も対応可能です。詳しくは店頭でご確認ください。</p>			ごはん 漬物 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売	ごはん 漬物 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう お浸し				
	エネルギー - 730kcal 脂質 18.7g		蛋白質 35.4g 食塩 2.1g		エネルギー - 813kcal 脂質 33.9g		蛋白質 30.7g 食塩 2.1g		
	5	6	7	8	9				
昼食	ごはん 漬物 デミハンバーグ ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売	ごはん 漬物 チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル	ごはん 漬物 豚肉の生姜焼き 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し	ごはん 漬物 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	ごはん 漬物 ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え				
	エネルギー - 842kcal 脂質 30.2g	蛋白質 33.8g 食塩 2.4g	エネルギー - 747kcal 脂質 24.1g	蛋白質 36.9g 食塩 2.1g	エネルギー - 708kcal 脂質 21.7g	蛋白質 31.1g 食塩 1.8g	エネルギー - 813kcal 脂質 33.9g	蛋白質 30.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 758kcal 脂質 30.6g
	12	13	14	15	16				
昼食	ごはん 漬物 あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮	ごはん 漬物 かれのいの竜田揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん 漬物 チキンカツ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	ごはん 漬物 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金平 お浸し	ごはん 漬物 厚揚げと豚肉の焼き肉炒め 卵焼き 海老焼売				
	エネルギー - 724kcal 脂質 24.4g	蛋白質 31g 食塩 2.2g	エネルギー - 634kcal 脂質 15.2g	蛋白質 30.3g 食塩 1.9g	エネルギー - 703kcal 脂質 20.9g	蛋白質 32.3g 食塩 2g	エネルギー - 743kcal 脂質 25.4g	蛋白質 27.6g 食塩 2.7g	エネルギー - 657kcal 脂質 21.8g
	19	20	21	22	23				
昼食	ごはん 漬物 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん 漬物 白身魚のフライ 卵焼き 金平ごぼう 漬物	ごはん 漬物 チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル	ごはん 漬物 デミハンバーグ 卵焼き 金平ごぼう 蓮根サラダ	ごはん 漬物 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売				
	エネルギー - 663kcal 脂質 17.5g	蛋白質 32.3g 食塩 1.7g	エネルギー - 658kcal 脂質 17.7g	蛋白質 28.9g 食塩 2.0g	エネルギー - 747kcal 脂質 24.1g	蛋白質 36.9g 食塩 2.1g	エネルギー - 808kcal 脂質 28.5g	蛋白質 31g 食塩 2.1g	エネルギー - 869kcal 脂質 37.2g
	26	27	28	29	30				
昼食	ごはん 漬物 白身魚のフライ 卵焼き 金平ごぼう 漬物	ごはん 漬物 あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮	ごはん 漬物 厚揚げと豚肉の焼き肉炒め 卵焼き 海老焼売	ごはん 漬物 味付きチキンカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し	ごはん 漬物 豚肉の生姜焼き 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し				
	エネルギー - 658kcal 脂質 17.7g	蛋白質 28.9g 食塩 2.0g	エネルギー - 724kcal 脂質 24.4g	蛋白質 31g 食塩 2.2g	エネルギー - 657kcal 脂質 21.8g	蛋白質 25.9g 食塩 1.6g	エネルギー - 713kcal 脂質 20.6g	蛋白質 33g 食塩 2g	エネルギー - 708kcal 脂質 21.7g