

## 6月 天真庵 日替わり弁当 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。

TEL 0246-77-2033

FAX 0246-77-2733

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	御飯 蟹クリームコロッケ 卵焼き 海老焼売 肉団子照り煮 お浸し	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	御飯 チキンカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し	御飯 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売	御飯 豚肉とピーマン炒め 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し
	1レキ* - 820kcal 蛋白質 29.1g 脂質 31.3g 食塩 3g	1レキ* - 813kcal 蛋白質 30.7g 脂質 33.9g 食塩 2.1g	1レキ* - 713kcal 蛋白質 33g 脂質 20.6g 食塩 2g	1レキ* - 730kcal 蛋白質 35.4g 脂質 18.7g 食塩 2.1g	1レキ* - 636kcal 蛋白質 26.4g 脂質 19.1g 食塩 2.6g
	9	10	11	12	13
昼食	御飯 白身魚のフライ 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し	御飯 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 豚肉の生姜焼き 卵焼き 竹輪の磯部揚げ ごま和え	御飯 デミハンバーグ 蓮根サラダ 卵焼き 海老焼売	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう お浸し
	1レキ* - 788kcal 蛋白質 39.2g 脂質 27.1g 食塩 2.5g	1レキ* - 663kcal 蛋白質 32.3g 脂質 17.5g 食塩 1.7g	1レキ* - 811kcal 蛋白質 35.5g 脂質 28g 食塩 3g	1レキ* - 823kcal 蛋白質 31.7g 脂質 30.4g 食塩 1.9g	1レキ* - 813kcal 蛋白質 30.7g 脂質 33.9g 食塩 2.1g
	16	17	18	19	20
昼食	御飯 あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮	御飯 豚肉と厚揚げ炒め 卵焼き 切干し大根の炒め煮 蓮根サラダ	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	ごはん 漬物 チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル	御飯 ハムカツ 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し
	1レキ* - 724kcal 蛋白質 31g 脂質 24.4g 食塩 2.2g	1レキ* - 685kcal 蛋白質 25.9g 脂質 22.2g 食塩 2g	1レキ* - 813kcal 蛋白質 30.7g 脂質 33.9g 食塩 2.1g	1レキ* - 747kcal 蛋白質 36.9g 脂質 24.1g 食塩 2.1g	1レキ* - 855kcal 蛋白質 31.6g 脂質 38g 食塩 3.1g
	23	24	25	26	27
昼食	御飯 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 かれのいの竜田揚げ 海老焼売 卵焼き お浸し	御飯 豚肉とピーマン炒め 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	御飯 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金平 お浸し	御飯 チキンカツ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 お浸し
	1レキ* - 663kcal 蛋白質 32.3g 脂質 17.5g 食塩 1.7g	1レキ* - 612kcal 蛋白質 28g 脂質 14.8g 食塩 1.3g	1レキ* - 636kcal 蛋白質 26.4g 脂質 19.1g 食塩 2.6g	1レキ* - 743kcal 蛋白質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	1レキ* - 713kcal 蛋白質 33g 脂質 20.6g 食塩 2g
	30	<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。</p> <p>❀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>			
昼食	御飯 白身魚のフライ 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し				
	1レキ* - 788kcal 蛋白質 39.2g 脂質 27.1g 食塩 2.5g				

