

8月天真庵日替わり献立表

	月	火	水	木	金
					1
昼食	❖会社団体でご注文のお客様 当日9:30迄にご予約下さい。2個から配達致します。 ※初めてご利用の場合は前日までにご連絡ください。 ❖個人でご注文のお客様 ご予約は当日10時迄 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  天真庵 TEL 0246 77-2033 FAX 0246 77-2733				御飯 豚肉とピーマン炒め 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し
					エネルギー 643kcal 蛋白質 26.6g 脂質 19.1g 食塩 2.9g
	4	5	6	7	8
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 ハムカツ 卵焼き 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 デミハンバーグ 蓮根サラダ 卵焼き 海老焼売	御飯 豚肉と厚揚げ炒め 卵焼き ひじきの炒め煮 蓮根サラダ
	エネルギー 788kcal 蛋白質 39.2g 脂質 27.1g 食塩 2.5g	エネルギー 855kcal 蛋白質 31.6g 脂質 38g 食塩 3.1g	エネルギー 813kcal 蛋白質 30.7g 脂質 33.9g 食塩 2.1g	エネルギー 823kcal 蛋白質 31.7g 脂質 30.4g 食塩 1.9g	エネルギー 673kcal 蛋白質 25.6g 脂質 22.2g 食塩 2.1g
	11	12	13	14	15
昼食	御飯 蟹クリームコロッケ 海老焼売 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し	御飯 あじのフライ 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 切干し大根の炒め煮 ごま和え	御飯 チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル	御飯 チキンカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し
	エネルギー 820kcal 蛋白質 29.1g 脂質 31.3g 食塩 3g	エネルギー 738kcal 蛋白質 32.2g 脂質 24.8g 食塩 2.2g	エネルギー 730kcal 蛋白質 30.9g 脂質 23.3g 食塩 2.3g	エネルギー 747kcal 蛋白質 36.9g 脂質 24.1g 食塩 2.1g	エネルギー 698kcal 蛋白質 32.7g 脂質 20.5g 食塩 2.1g
	18	19	20	21	22
昼食	御飯 鮭フライ 卵焼き 海老焼売 切干し大根の炒め煮 お浸し	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	御飯 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 ハムカツ 海老焼売 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し	御飯 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売
	エネルギー 789kcal 蛋白質 37.1g 脂質 24.3g 食塩 2g	エネルギー 813kcal 蛋白質 30.7g 脂質 33.9g 食塩 2.1g	エネルギー 685kcal 蛋白質 25.9g 脂質 22.2g 食塩 2g	エネルギー 940kcal 蛋白質 34.7g 脂質 42.2g 食塩 3.4g	エネルギー 730kcal 蛋白質 35.4g 脂質 18.7g 食塩 2.1g
	25	26	27	28	29
昼食	御飯 豚肉とピーマン炒め 卵焼き 竹輪の磯部揚げ ごま和え	御飯 かれいの竜田揚げ 海老焼売 卵焼き お浸し	御飯 鶏肉の甘酢あんかけ 卵焼き 金平ごぼう お浸し	御飯 豚肉の生姜焼き 卵焼き 切干し大根の炒め煮 ごま和え	御飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き 切干し大根の炒め煮 ごま和え
	エネルギー 751kcal 蛋白質 31.1g 脂質 25.4g 食塩 3.7g	エネルギー 612kcal 蛋白質 28g 脂質 14.8g 食塩 1.3g	エネルギー 731kcal 蛋白質 26g 脂質 22.1g 食塩 2.3g	エネルギー 730kcal 蛋白質 30.9g 脂質 23.3g 食塩 2.3g	エネルギー 842kcal 蛋白質 31.2g 脂質 35.1g 食塩 2.6g