

9月 天真庵 日替わり弁当献立表



TEL 0246-77-2033
FAX 0246-77-2733



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	ごはん あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん 白身魚のフライ 卵焼き 金半ごほう 漬物	ごはん チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル	ごはん 豚肉とビーマン炒め 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん 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 738kcal 脂質 24.8g 蛋白質 32.2g 食塩 2.2g	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 643kcal 脂質 19.1g 蛋白質 26.6g 食塩 2.9g	エネルギー 842kcal 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g
	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 鮭のフライ 卵焼き 金半ごほう お浸し	ごはん あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん チキンカツ 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	ごはん 豚肉と厚揚げ炒め 卵焼き 切干し大根の炒め煮 連根サラダ
	エネルギー 696kcal 脂質 20.5g 蛋白質 31.4g 食塩 1.3g	エネルギー 738kcal 脂質 24.8g 蛋白質 32.2g 食塩 2.2g	エネルギー 698kcal 脂質 20.5g 蛋白質 32.7g 食塩 2.1g	エネルギー 730kcal 脂質 18.7g 蛋白質 35.4g 食塩 2.1g	エネルギー 685kcal 脂質 22.2g 蛋白質 25.9g 食塩 2g
	15	16	17	18	19
昼食	ごはん 豚肉の生妻焼き 卵焼き 切干し大根の炒め煮 ごま和え	ごはん デミハンバーグ ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売	ごはん 豚肉とビーマン炒め 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん 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 肉大 がんも煮 卵焼き れんこん金半
	エネルギー 730kcal 脂質 23.3g 蛋白質 30.9g 食塩 2.3g	エネルギー 842kcal 脂質 30.2g 蛋白質 33.8g 食塩 2.4g	エネルギー 643kcal 脂質 19.1g 蛋白質 26.6g 食塩 2.9g	エネルギー 842kcal 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g	エネルギー 945kcal 脂質 40.2g 蛋白質 38.7g 食塩 2.4g
	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 卵焼き 金半ごほう	ごはん 味噌汁 カレイの竜田揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し	ごはん 味噌汁 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 味噌汁 ハムカツ 卵焼き 金半ごほう ごま和え	ごはん チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル
	エネルギー 658kcal 脂質 17.7g 蛋白質 28.9g 食塩 2.0g	エネルギー 634kcal 脂質 15.2g 蛋白質 30.3g 食塩 1.9g	エネルギー 842kcal 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g	エネルギー 758kcal 脂質 30.6g 蛋白質 22.3g 食塩 2.9g	エネルギー 747kcal 脂質 24.1g 蛋白質 36.9g 食塩 2.1g
	29	30	31	 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  会社団体に注文のお客様(事前に利用登録要) 当日9:30迄にご予約ください。 2個から配達いたします。	
昼食	ごはん 蟹クリームコロッケ 海老焼売 卵焼き 肉団子照り煮	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金半 お浸し	ごはん 豚肉と厚揚げ炒め 卵焼き 切干し大根の炒め煮 連根サラダ		
	エネルギー 820kcal 脂質 31.3g 蛋白質 29.1g 食塩 3g	エネルギー 743kcal 脂質 25.4g 蛋白質 27.6g 食塩 2.7g	エネルギー 685kcal 脂質 22.2g 蛋白質 25.9g 食塩 2g		