

10月 天真庵 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
		1	2	3
		ごはん 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 エネルギー - 685kcal 脂質 22.2g 蛋白質 25.9g 食塩 2g	ごはん チキンカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー - 698kcal 脂質 20.5g 蛋白質 32.7g 食塩 2.1g	ごはん 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 - 813kcal 脂質 33.9g 蛋白質 30.7g 食塩 2.1g
6	7	8	9	10
ごはん あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー - 738kcal 脂質 24.8g 蛋白質 32.2g 食塩 2.2g	ごはん 鮭のフライ 卵焼き 金平ごぼう お浸し エネルギー - 696kcal 脂質 20.5g 蛋白質 31.4g 食塩 1.3g	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 - 842kcal 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g	ごはん 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売 エネルギー - 730kcal 脂質 18.7g 蛋白質 35.4g 食塩 2.1g	ごはん チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル エネルギー - 747kcal 脂質 24.1g 蛋白質 36.9g 食塩 2.1g
13	14	15	16	17
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 - 842kcal 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g	ごはん かわいいの竜田揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー - 634kcal 脂質 15.2g 蛋白質 30.3g 食塩 1.9g	ごはん 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 - 813kcal 脂質 33.9g 蛋白質 30.7g 食塩 2.1g	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金平 お浸し エネルギー - 743kcal 脂質 25.4g 蛋白質 27.6g 食塩 2.7g	ごはん 白身魚のフライ 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し エネルギー - 788kcal 脂質 27.1g 蛋白質 39.2g 食塩 2.5g
20	21	22	23	24
ごはん 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 エネルギー - 685kcal 脂質 22.2g 蛋白質 25.9g 食塩 2g	ごはん チキンカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー - 698kcal 脂質 20.5g 蛋白質 32.7g 食塩 2.1g	ごはん あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー - 738kcal 脂質 24.8g 蛋白質 32.2g 食塩 2.2g	ごはん デミハンバーグ 卵焼き 金平ごぼう 蓮根サラダ エネルギー - 808kcal 脂質 28.5g 蛋白質 31g 食塩 2.1g	ごはん 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 - 869kcal 脂質 37.2g 蛋白質 32.6g 食塩 2.5g
27	28	29	30	31
ごはん 鮭のフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー - 663kcal 脂質 17.5g 蛋白質 32.3g 食塩 1.7g	ごはん 油淋鶏 ひじきの炒め煮 卵焼き 海老焼売 エネルギー - 730kcal 脂質 18.7g 蛋白質 35.4g 食塩 2.1g	ごはん チキン南蛮 海老焼売 卵焼き ナムル エネルギー - 747kcal 脂質 24.1g 蛋白質 36.9g 食塩 2.1g	ごはん ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え エネルギー - 758kcal 脂質 30.6g 蛋白質 22.3g 食塩 2.9g	ごはん 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 - 708kcal 脂質 21.7g 蛋白質 31.1g 食塩 1.8g