

11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。 TEL0246-77-2033 FAX0246-77-2733

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
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 蛋白質 30.7g 脂質 33.9g 食塩 2.1g	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 蛋白質 31g 脂質 28.5g 食塩 2.1g	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 蛋白質 32.7g 脂質 20.5g 食塩 2.1g	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 蛋白質 31.2g 脂質 35.1g 食塩 2.6g	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 蛋白質 32.2g 脂質 24.8g 食塩 2.2g
10	11	12	13	14
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 蛋白質 39.2g 脂質 27.1g 食塩 2.5g	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 蛋白質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	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 蛋白質 31.2g 脂質 35.1g 食塩 2.6g	ごはん 油淋鶏 卵焼き ひじきの炒め煮 海老焼売 エネルギー 730kcal 蛋白質 35.4g 脂質 18.7g 食塩 2.1g	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 蛋白質 25.9g 脂質 22.2g 食塩 2g
17	18	19		21
ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 海老焼売 エネルギー 869kcal 蛋白質 32.6g 脂質 37.2g 食塩 2.5g	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 蛋白質 31.4g 脂質 20.5g 食塩 1.3g	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 蛋白質 30.7g 脂質 33.9g 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 蛋白質 22.3g 脂質 30.6g 食塩 2.9g	ごはん チキン南蛮 卵焼き 海老焼売 ナムル エネルギー 747kcal 蛋白質 36.9g 脂質 24.1g 食塩 2.1g
	25	26		
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 蛋白質 32.2g 脂質 24.8g 食塩 2.2g	ごはん かれいの竜田揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し エネルギー 634kcal 蛋白質 30.3g 脂質 15.2g 食塩 1.9g	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 蛋白質 25.9g 脂質 22.2g 食塩 2g	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 蛋白質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ひじきの炒め煮 海老焼売 エネルギー 869kcal 蛋白質 32.6g 脂質 37.2g 食塩 2.5g

❖会社団体でご注文のお客様
当日9:30迄にご予約下さい。
※地域によっては配達も可能です。
※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
お電話でご注文下さい。
店頭でのお受け取り時間 11:30~13:00



天真庵