

# 1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
<p>●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。</p>				 
<p>●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</p>				
5	6	7	8	9
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	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	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	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	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
12	13	14	15	16
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	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	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	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	ごはん チキン南蛮 卵焼き 海老焼壳 ナムル エネルギー - 747kcal 蛋白質 36.9g 脂質 24.1g
19	20	21	22	23
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	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	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	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	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
26	27	28	29	30
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	ごはん 油淋鶏 卵焼き ひじきの炒め煮 海老焼壳 エネルギー - 730kcal 蛋白質 35.4g 脂質 18.7g	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	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	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 蛋白質 31.1g 脂質 21.7g