

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。

T E L 0246-77-2033

F A X 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	ごはん ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え	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	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 あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し
エネルギー - 696kcal 脂質 20.5g 蛋白質 31.4g 食塩 1.3g	エネルギー - 758kcal 脂質 30.6g 蛋白質 22.3g 食塩 2.9g	エネルギー - 685kcal 脂質 22.2g 蛋白質 25.9g 食塩 2g	エネルギー - 842kcal 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g	エネルギー - 738kcal 脂質 24.8g 蛋白質 32.2g 食塩 2.2g
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	ごはん 白身魚のフライ 卵焼き 肉団子照り煮 お浸し	ごはん かれの竜田揚げ 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 チキン南蛮 卵焼き 海老焼売 ナムル
エネルギー - 813kcal 脂質 33.9g 蛋白質 30.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 788kcal 脂質 27.1g 蛋白質 39.2g 食塩 2.5g	エネルギー - 634kcal 脂質 15.2g 蛋白質 30.3g 食塩 1.9g	エネルギー - 698kcal 脂質 20.5g 蛋白質 32.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 747kcal 脂質 24.1g 蛋白質 36.9g 食塩 2.1g
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	ごはん デミハンバーグ 卵焼き 金平ごぼう 蓮根サラダ	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 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金平 お浸し	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 - 685kcal 脂質 22.2g 蛋白質 25.9g 食塩 2g	エネルギー - 808kcal 脂質 28.5g 蛋白質 31g 食塩 2.1g	エネルギー - 842kcal 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g	エネルギー - 743kcal 脂質 25.4g 蛋白質 27.6g 食塩 2.7g	エネルギー - 788kcal 脂質 27.1g 蛋白質 39.2g 食塩 2.5g
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	ごはん 油淋鶏 卵焼き ひじきの炒め煮 海老焼売	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	ごはん ハムカツ 卵焼き 金平ごぼう ごま和え	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 - 738kcal 脂質 24.8g 蛋白質 32.2g 食塩 2.2g	エネルギー - 730kcal 脂質 18.7g 蛋白質 35.4g 食塩 2.1g	エネルギー - 813kcal 脂質 33.9g 蛋白質 30.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 758kcal 脂質 30.6g 蛋白質 22.3g 食塩 2.9g	エネルギー - 708kcal 脂質 21.7g 蛋白質 31.1g 食塩 1.8g