

2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
2	3	4	5	6
ごはん 鮭のフライ 卵焼き 金平ごぼう 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 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 油淋鶏 卵焼き ひじきの炒め煮 海老焼売	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 - 696kcal 蛋白質 31.4g 脂質 20.5g 食塩 1.3g	エネルギー - 738kcal 蛋白質 32.2g 脂質 24.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 842kcal 蛋白質 31.2g 脂質 35.1g 食塩 2.6g	エネルギー - 730kcal 蛋白質 35.4g 脂質 18.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 634kcal 蛋白質 30.3g 脂質 15.2g 食塩 1.9g
9	10	11	12	13
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 鶏肉の南蛮漬け 卵焼き れんこん金平 お浸し	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 デミハンバーグ 卵焼き 金平ごぼう 蓮根サラダ	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 蛋白質 25.9g 脂質 22.2g 食塩 2g	エネルギー - 743kcal 蛋白質 27.6g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	エネルギー - 820kcal 蛋白質 29.1g 脂質 31.3g 食塩 3g	エネルギー - 808kcal 蛋白質 31g 脂質 28.5g 食塩 2.1g	エネルギー - 788kcal 蛋白質 39.2g 脂質 27.1g 食塩 2.5g
16	17	18	19	20
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 鮭のフライ 卵焼き 金平ごぼう 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 チキン南蛮 卵焼き 海老焼売 ナムル
エネルギー - 813kcal 蛋白質 30.7g 脂質 33.9g 食塩 2.1g	エネルギー - 758kcal 蛋白質 22.3g 脂質 30.6g 食塩 2.9g	エネルギー - 696kcal 蛋白質 31.4g 脂質 20.5g 食塩 1.3g	エネルギー - 842kcal 蛋白質 31.2g 脂質 35.1g 食塩 2.6g	エネルギー - 747kcal 蛋白質 36.9g 脂質 24.1g 食塩 2.1g
23	24	25	26	27
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	ごはん 油淋鶏 卵焼き ひじきの炒め煮 海老焼売	ごはん かれいの竜田揚げ 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 あじのフライ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し
エネルギー - 708kcal 蛋白質 31.1g 脂質 21.7g 食塩 1.8g	エネルギー - 730kcal 蛋白質 35.4g 脂質 18.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 634kcal 蛋白質 30.3g 脂質 15.2g 食塩 1.9g	エネルギー - 698kcal 蛋白質 32.7g 脂質 20.5g 食塩 2.1g	エネルギー - 738kcal 蛋白質 32.2g 脂質 24.8g 食塩 2.2g

✿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

✿500円弁当もできます。

日替わりのメニュー+50円で一品追加です。

是非、ご賞味ください。

