

3月 天真庵 献立表

450円または500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 エネルギー - 696kcal 脂質 20.5g 蛋白質 31.4g 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 脂質 33.9g 蛋白質 30.7g 食塩 2.1g	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 脂質 15.2g 蛋白質 30.3g 食塩 1.9g	ごはん チキン南蛮 卵焼き 海老焼売 ナムル エネルギー - 747kcal 脂質 24.1g 蛋白質 36.9g 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 脂質 35.1g 蛋白質 31.2g 食塩 2.6g
9	10	11	12	13
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	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 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 油淋鶏 卵焼き ひじきの炒め煮 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 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
16	17	18	19	20
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 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 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 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 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
23	24	25	26	27
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 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	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 脂質 15.2g 蛋白質 30.3g 食塩 1.9g	ごはん チキン南蛮 卵焼き 海老焼売 ナムル エネルギー - 747kcal 脂質 24.1g 蛋白質 36.9g 食塩 2.1g
30	31	☆会社団体でご注文のお客様 当日9時30分までにご予約ください。 ※地域によっては配達可能です。 ※初めてご利用の場合は前日までにご連絡下さい。 ☆個人でご注文のお客様 お電話でご注文ください。 店頭でのお受け取り時間11時30～13時		
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 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			

☆500円弁当もできます。
 日替わりのメニュー+50円で副菜一品追加です。
 副菜一覧からいずれか一品になります。
 ご希望のある方は注文の際にお伝えください。

ー副菜一覧ー
 ・ちくわ天 ・ミニハンバーグ
 ・かにかま天 ・野菜コロッケ
 ・さつまいも天

☆唐揚げ弁当始めました。
 4個入500円(税込)です。