

天神屋のお夕飯便献立表【6月】

※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

第1週	6/3(月)	6/4(火)	6/5(水)	6/6(木)	6/6(金)
	鶏もも肉の竜田揚げ	白身魚の胡麻焼き	おでん味噌カツ	鶏もも肉のチーズ玉子かけ	鯖の枝豆ソース
	豚バラ大根	ジャーマンポテト	麻婆茄子	ライスコロケ	豚バラしゃぶしゃぶトマトオレンジ和え
	ブロッコリーの山形のだし和え	わかめときゅうりの酢の物	マカロニトマトソース	春雨サラダ	きのこマリネ
	赤玉ねぎのピクルス	ほうれん草の胡麻和え	ちくわのおろし煮	人参金平	こんにゃくのごま油炒め
	611kcal/塩分3.6g	464kcal/塩分2.8g	427kcal/塩分3.3g	437kcal/塩分2.3g	486kcal/塩分2.0g

第2週	6/10(月)	6/11(火)	6/12(水)	6/13(木)	6/14(金)
	鶏もものサムゲタン風	赤魚の甘酢照り焼き	白身魚の香草パン粉焼き	おでん風唐揚げ	豚ロースの磯辺かつ
	えびとナスのチリソース	ラタトゥイユ	豚ヒレ肉の竜田揚げ	豚しゃぶ	イカねぎぬた
	かつお筍	ほうれん草のごま和え	しらたきのお稲荷さん	にら玉	さつまいもバター
	長芋のピクルス	長芋の天ぷら	ブロッコリーペペロンチーノ桜えびのせ	大根の梅しらす和え	大根豆苗ツナサラダ
	490kcal/塩分2.7g	324kcal/塩分3.9g	476kcal/塩分2.3g	494kcal/塩分2.4g	489kcal/塩分2.9g

第3週	5/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/20(木)	6/21(金)
	さばと梅の金山寺みそ煮	鶏むね肉のカツレツ	タイ風オムレツ	白身魚のレモン蒸し	赤魚のアクアパッツァ
	しらたきペペロンチーノ	ブロッコリーと筍ゆばのツナ和え	鶏ももと白いんげんの煮込み	しらすとじゃがいものコロケ	和風チヂミ
	自家製ポテトサラダ	オレンジドレッシングの人参サラダ	野沢菜なめこ	オクラのごま和え	さつま芋の甘露煮
	ラディッシュの天ぷら	さつまいも甘露煮	赤玉ねぎのピクルス	赤玉ねぎのピクルス	舞茸のピクルス
	400kcal/塩分3.9g	575kcal/塩分3.3g	573kcal/塩分3.2g	393kcal/塩分3.9g	424kcal/塩分3.6g

第4週	6/24(月)	6/25(火)	6/26(水)	6/27(木)	6/28(金)
	タンドリーチキン	豚ロースのマーヨーチー	白身魚のフライポテトタルタルソース	鯖の金山寺みそ煮	鶏むねチャーシュー
	カニカマと白菜の湯葉揚げ	肉じゃが	こんにゃく麺の山形だしソース	野沢菜おやき	エスニックシュリンプサラダ
	黒ごまポテトサラダ	きゅうりのごま和え	ひじき煮	肉じゃが	舞茸の天ぷら
	こんにゃくのしらす炒め	パプリカのピクルス	パプリカのピクルス	ラディッシュのピクルス	白菜の浅漬け
	488kcal/塩分2.0g	485kcal/塩分3.0g	453kcal/塩分3.4g	494kcal/塩分3.4g	408kcal/塩分3.9g

第5週					
	kcal/塩分g	kcal/塩分g	kcal/塩分g	kcal/塩分g	kcal/塩分g