

献立表 7月

お夕飯便

天神堂



※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。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	鶏もも肉とキャベツの煮込み しらすパンケーキ 三色ナムル 長芋のピクルス	赤魚のしょうが玉ねぎおろしだし煮込み ひき肉となすの金山寺みそ和え 五目豆 赤玉ねぎのピクルス	豚ロースの豚キムチ ナスとみょうがの田舎煮 パプリカの白和え きゅうりのピクルス	鶏ももの酢鶏 豆腐の天ぷら 豆苗と春雨のサラダ ラディッシュのピクルス	白身魚の塩焼き 鶏ひき肉とごぼう炒め 野菜のキムチ炒め パプリカのピクルス	
	448kcal/塩分3.2g	390kcal/塩分4g	454kcal/塩分3.1g	469kcal/塩分3.8g	439kcal/塩分3.4g	
7	8	9	10	11	12	13
	豚ロースのソテー新生姜ソース エビチリ 紅あずまサラダ ナスのピクルス	鶏もものマスタードソース こんにゃくうどん ちくわと野沢菜なめこ ラディッシュのピクルス	白身魚と白菜のカニカマ包み揚げ シンガポール風チキンサラダ ナスのアリ・ナジック 紅心大根の塩こうじ漬け	豚ミンチのロールキャベツ 豆腐の香草パン粉のせ カニカマサラダ ひじき煮	新玉ねぎと豆苗の鶏むねオープン焼き いかめし さつま芋のとろろ昆布天ぷら ナスの塩こうじ漬け	
	558kcal/塩分3.6g	397kcal/塩分3.8g	450kcal/塩分3.3g	472kcal/塩分3.4g	501kcal/塩分3.3g	
14	15	16	17	18	19	20
	(海の日)	アトランティックサーモンの出汁煮 大根餅 にら玉 キノコの豆腐ドレッシング和え	豆腐入り鶏肉ハンバーグ わさびソースかけ～ しらたきの和牛巻き イカとブロッコリーのマスタード和え 五種豆と五穀入り金山寺みそ	～豆乳 豚ロースの磯辺焼き ほうれん草にんじんもやしのナムル だし巻きツナマヨ きのこのピクルス	自家製鶏だんごのバルサミソース 焼きナス南蛮 減塩フレンチサラダ ひじき煮	
		395kcal/塩分3.2g	461kcal/塩分3.8g	376kcal/塩分3.7g	579kcal/塩分3.8g	
21	22	23	24	25	26	27
	白身魚としそトマトのオープン焼き ココナッツとカレーのエスニックうどん エリンギと青梗菜の塩炒め きゅうりの塩こうじ漬け	ポークジンジャー きゅうりのカニカマサラダ 舞茸のソテー筍ゆばのせ パプリカのピクルス	白身魚のウニソースオープン焼き 車麩とたけのこの煮物 だし巻きトマトソース タラの芽の天ぷら	豚ヒレのピカタ 揚げ出し豆腐とチャーシュー ひじきとツナマヨ 五目豆	鶏もものカレーケチャップ煮 豆腐とわらびの玉子焼き イカとブロッコリーの塩炒め 切干大根	
	463kcal/塩分3.4g	276kcal/塩分3.3g	378kcal/塩分2.6g	382kcal/塩分3.2g	418kcal/塩分2.8g	
28	29	30	31			
	白身魚の生姜蒸し イカとブロッコリーのおろしわさび和え 高野豆腐のアオサあんかけ ナスのトマト煮	とりももむね牛蒡照り焼き チンゲン菜の中華炒め こんにゃくのおでんみそ 紅心大根の浅漬け	白身魚とじゃがいものミルフィーユ 自家製肉団子の山形だしソースタラの芽 フリット添え 五目豆 ラディッシュのピクルス			
	314kcal/塩分3.6g	401kcal/塩分2.3g	647kcal/塩分3.2g			