



天神屋のお夕飯便献立表【1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 | | | 1/1(木) (お正月休み) | 1/2(木) (お正月休み) | 1/3(金) (お正月休み) | 第1週 |
|-----|--|------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----|
| 第2週 | 1/6(月) | 1/7(火) | 1/8(水) | 1/9(木) | 1/10(金) | 第2週 |
| | さばの塩焼き | 鶏チリ | 豚ヒレカツ | 赤魚の素揚げ 大根おろしソース | 筑前煮 | |
| | カブの豆乳クリーム煮 | 豆腐ニラ玉 | 麻婆こんにゃく | 冬瓜のひき肉あんかけ | 海鮮チャプチェ | |
| | ちくわ天 | ミョウガ天ぷら | アスパラガスとパプリカのガーリック炒め | 切り干し大根のナムル | みょうがの胡麻和え | |
| | ふきのマリネ | きゅうりマリネ | ふきのマリネ | みょうがマリネ | 大根甘酢漬け | |
| | 447kcal/塩分3.0g | 428kcal/塩分3.1g | 404kcal/塩分2.6g | 442kcal/塩分3.6g | 321kcal/塩分4.0g | |
| 第3週 | 1/13(月) | 1/14(火) | 1/15(水) | 1/16(木) | 1/17(金) | 第3週 |
| |  (成人の日) | 牛すね肉煮込みすき焼き | さばの生姜煮 | バンバンジー | 豚肉と根菜の生姜タレ | |
| | | カニカマと錦糸玉子の青のり天ぷら | ブロッコリーと鶏むね肉のおかか胡麻和え | 揚げ出し豆腐 | 麻婆こんにゃく | |
| | | 金平ごぼう | 舞茸天 | かぼちゃと小豆の煮物 | ひじき煮 | |
| | | ふきのマリネ | 大根甘酢漬け | パプリカマリネ | ふきのマリネ | |
| | | 313kcal/塩分2.0g | 428kcal/塩分3.3g | 497kcal/塩分3.3g | 427kcal/塩分3.0g | |
| 第4週 | 1/20(月) | 1/21(火) | 1/22(水) | 1/23(木) | 1/24(金) | 第4週 |
| | 白身魚のアクアパッツァ | タンダーチキン 五種豆のトマトソース炒めのせ | 牛すね肉のすき焼風ごぼう風味 | 白身魚の南蛮漬け | 鶏むね肉のサムゲタン風 | |
| | スパニッシュオムレツ | カニカマと大葉の湯葉揚げ | 揚げ出し豆腐 | ナスのチリソース | えびとナスのチリソース | |
| | さつまいもの甘露煮 | 黒ごまじゃがいもサラダ | ツナマヨブロッコリー | 菜の花の醤油漬け | かつお筍 | |
| | 舞茸のピクルス | インゲンの胡麻和え | ふきのマリネ | 胡麻豆腐 | パプリカマリネ | |
| | 433kcal/塩分3.1g | 411kcal/塩分3.6g | 491kcal/塩分1.8g | 428kcal/塩分3.4g | 374kcal/塩分3.1g | |
| 第5週 | 1/27(月) | 1/28(火) | 1/29(水) | 1/30(木) | 1/31(金) | 第5週 |
| | 豚と鶏ひき肉のハンバーグ | 白身魚と千切りポテトのオープン焼きシソ風味 | 鶏もも肉の胡麻醤油炒め | 牛ミンチのロールキャベツ | 白身魚の香草パン粉焼き | |
| | ほうれん草人参もやしのナムル | ナスの田楽 | 肉じゃが | 豆腐のじゃこのせ | 豚ヒレ肉の竜田揚げ | |
| | かぼちゃのいとこ煮 | マカロニサラダ | さつまいも甘露煮天 | ふきのマリネ | しらたきのお稲荷さん | |
| | ふきのマリネ | 大根の梅酢漬け | 赤パプリカマリネ | ひじき煮 | 菜の花の醤油漬け | |
| | 492kcal/塩分3.8g | 400kcal/塩分2.3g | 422kcal/塩分4.0g | 464kcal/塩分3.9g | 348kcal/2.5g | |