



天神屋のお夕飯便献立表【2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						第1週
第2週	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)	第2週
	さばの塩焼き	鶏チリ	豚肉と里芋の味噌煮	赤魚素揚げ	筑前煮	
	野菜炒め	もやしニラ玉	インゲンとえびの卵炒め	豆腐の油淋鶏風	カニカマと錦糸卵の青のり天ぷら	
	ツナマヨブロッコリー	サツマイモとれんこん煮	ブロッコリー塩茹で	切り干し大根ナムル	みょうがの胡麻和え	
	パプリカマリネ	ふきのマリネ	きんかん甘露煮	みょうがマリネ	ふきのマリネ	
	453kcal/塩分3.0g	361kcal/塩分3.2g	463kcal/塩分3.1g	397kcal/塩分3.3g	314kcal/塩分3.5g	
第3週	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)	第3週
	豚ヒレカツ	建国記念の日	牛すね肉の煮込みすき焼き	白身魚とカブのあっさり煮	バンバンジー	
	スパニッシュオムレツ		麻婆こんにゃく	ブロッコリーと鶏むね肉のおかか胡麻和え	海鮮チャプチェ	
	ひじき煮		きんぴらごぼう	減塩フレンチサラダ	かぼちゃと小豆の煮物	
	ふきのマリネ		紅芯大根の漬物	ふきのマリネ	パプリカのマリネ	
	458kcal/塩分1.9g		332kcal/塩分2.6g	318kcal/塩分3.9g	391kcal/塩分4.0g	
第4週	2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	2/20(木)	2/21(金)	第4週
	豚肉と根菜の生姜タレ	サバの生姜煮	タンドリーチキン	豆腐入り鶏肉ハンバーグ～豆乳わさびソース～	牛すね肉のすき焼風ごぼう風味	
	麻婆こんにゃく	豆腐ニラ玉	カニカマと大葉の湯葉揚げ	グレープフルーツと水菜のサラダ	揚げ出し豆腐	
	ひじき煮	舞茸天ぷら	黒ごまじゃがいもサラダ	エリンギと青梗菜の塩炒め	ツナマヨブロッコリー	
	ふきのマリネ	ふきのマリネ	いんげんの胡麻和え	ふきのマリネ	赤玉ねぎの浅漬け	
	427kcal/塩分3.0g	492kcal/塩分2.8g	386kcal/塩分3.6g	328kcal/塩分3.8g	360kcal/塩分1.5g	
第5週	2/24(月)	2/25(火)	2/26(水)	2/27(木)	2/28(金)	第5週
	振替休日	白身魚のアクアパッツァ	鶏むねのサムゲタン風	カニクリームコロッケ	鶏もも肉の胡麻醤油炒め	
		ジャーマンポテト	えびとナスのチリソース	鶏むねサラダチキン	白身魚の南蛮漬け	
		インゲンの胡麻和え	かつお筍	ふきのマリネ	ふきのマリネ	
		ふきのマリネ	ふきのマリネ	インゲンの胡麻和え	オクラの胡麻和え	
		431kcal/3.8g	372kcal/3.1g	447kcal/1.5g	397kcal/3.5g	