

天神屋のお夕飯便献立表【3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	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	第1週
	赤魚のアクアパッツァ 春野菜添え	鶏むね肉の生姜焼き	豚と鶏ひき肉のハンバーグ	バサのオープン焼き	鶏もも肉のタルタルソース添え	
	キャベツゆで卵ハムのサラダ	揚げ出し豆腐と筍の旨煮	ほうれん草人参もやしのナムル	揚げ出し豆腐の肉みそのせ	もやし・ビーフンのツナのサラダ	
	揚げ出し豆腐肉みそのせ	ビーフンとわかめ・菜の花のおひたし	かぼちゃのいとこ煮	ミックスビーンズとツナマヨサラダ	桜えびとわかめの天ぷら	
	ふきのマリネ	ふきのマリネ	ふきのマリネ	ふきのマリネ	ふきのマリネ	
	451kcal/塩分3.8g	396kcal/塩分2.0g	489kcal/塩分3.8g	442kcal/塩分1.1g	341kcal/塩分2.0g	
第2週	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	第2週
	牛ミンチのロールキャベツ	赤魚の蒲焼き	鶏もも肉のにんにく醤油炒め	豆腐ハンバーグの豆乳わさびソース	白身魚のムニエル	
	豆腐のじゃこのせ	麻婆豆腐	豆腐の野菜あん	エビとなすのチリソース	パプリカ・なす・オクラの揚げ浸し	
	ふきのマリネ	もやしとわかめのナムル	レタスのあさり炒め	麻婆豆腐	豚肉とブロッコリーの白和え	
	ひじき煮	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	
	466kcal/塩分3.9g	287kcal/塩分2.1g	339kcal/塩分3.9g	452kcal/塩分3.8g	470kcal/塩分2.9g	
第3週	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	第3週
	鶏むね肉の香味おろしソース	豚肉と揚げ茄子のおろしポン酢	白身魚の豆乳クリーム煮 ゆず風味	バンバンジー	(春分の日)	
	海鮮チャプチェ	鯖南蛮	鶏むね肉のもやしとろろ昆布かけ	海鮮チャプチェ		
	インゲンの胡麻和え	きんぴらごぼう	れんこんの煮物	かぼちゃと小豆の煮物		
	ふきのマリネ	きゅうりのマリネ	ふきのマリネ	パプリカのマリネ		
	312kcal/塩分2.1g	306kcal/塩分2.6g	379kcal/塩分1.8g	391kcal/塩分4.0g		
第4週	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	第4週
	豚レバーと豚ロースの生姜風味たれ	鯖の木の芽のみそ焼き	鶏チリ	春キャベツと豚ロースの中華炒め	薄切り鮭とじゃがいもの重ね蒸し	
	エビと茄子のチリソース	春キャベツの豚バラ巻き	もやしニラ玉	鯖南蛮	サラダチキンと茄子のチリソース	
	厚焼き玉子	菜の花とシラスのおひたし	さつまいもとれんこん煮	青梗菜とエリンギの炒め物	インゲンの胡麻和え	
	菜の花醤油漬	なます	ふきのマリネ	ミョウガのマリネ	ミョウガのマリネ	
	347kcal/塩分2.9g	475kcal/塩分4.0g	377kcal/塩分3.1g	428kcal/塩分3.1g	499kcal/塩分2.2g	
第5週	3/30(月)	3/31(火)				第5週
	タンドリーチキン 五種豆のトマトソース炒めのせ	豚とこんにゃくのひとくちトンカツ				
	カニカマと大葉の湯葉揚げ	ゴーヤのさっぱり和え				
	黒ごまじゃがいもサラダ	茄子の中華みそ炒め				
	インゲンの胡麻和え	きゅうりのマリネ				
	386kcal/塩分3.6g	339kcal/塩分1.6g				