

天神屋のお夕飯便献立表【4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。

※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			4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)	第1週
			サバのムニエル ゴーヤのさっぱり和え 海老芋万頭 インゲンの和え物	バンバンジー もやしニラ玉 むかごさつま揚げ パプリカマリネ	豚肉と揚げ茄子のおろしポン酢 ほうれん草人参もやしのナムル 海老芋万頭 きゅうりマリネ	
			357kcal/塩分3.7g	385kcal/塩分3.2g	360kcal/1.3g	
第2週	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	第2週
	薄切り鮭とじゃがいもの重ね蒸し 揚げ出し豆腐と筍のうま辛煮 厚焼き玉子 ミョウガマリネ	鶏むねの和風照り焼き 鯖南蛮 むかごさつま揚げ 五目豆	豚とこんにゃくのひとくちトンカツ 麻婆豆腐 海老芋万頭 ミョウガマリネ	赤魚のアクアパッツァ 揚げ出し豆腐肉みそのせ むかごさつま揚げ 大根甘酢漬	鶏むね肉の生姜焼き 海鮮チャプチェ 海老芋万頭 ひじき煮	
	459kcal/塩分3.3g	292kcal/塩分1.4g	486kcal/塩分1.0g	499kcal/塩分3.7g	260kcal/塩分2.3g	
第3週	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	第3週
	豚と鶏ひき肉のハンバーグ サラダチキンと茄子のチリソース パプリカ、茄子、オクラの揚げ浸し 切り干し大根	サワラの木の芽の白みそ焼き ほうれん草人参もやしのナムル むかごさつま揚げ なます	鶏チリ 揚げ出し豆腐ネギ肉みそ 海老芋万頭 五目豆	春キャベツと豚ロースの中華和え カニカマと大葉の湯葉揚げ むかごさつま揚げ ミョウガマリネ	サバオープン焼き 豚肉と豆腐の白和え 海老芋万頭 大根甘酢漬	
	467kcal/塩分3.6g	308kcal/塩分3.0g	438kcal/塩分2.8g	425kcal/塩分3.4g	407kcal/塩分1.5g	
第4週	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)	第4週
	鶏もも肉のタルタル添え えびとナスのチリソース ミックスビーンズとツナマヨサラダ ひじき煮	豆腐入り鶏肉ハンバーグ 豆乳わさびソース もやしとピーマンのツナサラダ むかごさつま揚げ 切り干し大根	赤魚の蒲焼 春キャベツの豚バラ巻き 海老芋万頭 五目豆	タンドリーチキン 鯖南蛮 むかごさつま揚げ インゲンの胡麻和え	牛ミンチのロールキャベツ 揚げ出し豆腐と筍のうま辛煮 むかごさつま揚げ ひじき煮	
	398kcal/塩分3.3g	384kcal/塩分3.7g	486kcal/塩分2.5g	396kcal/塩分3.6g	494kcal/塩分3.9g	
第5週	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)		第5週
	白身魚の豆乳クリーム煮 もやしニラ玉 むかごさつま揚げ 大根甘酢漬	鶏もも肉のにんにく醤油炒め 豆腐のじゃこのせ 黒ごまジャガイモサラダ ひじき煮	昭和の日 	豚レバーと豚ロースの生姜風味タレ 鶏むね肉のもやしとろろ昆布かけ 海老芋万頭 菜の花醤油漬		
	352kcal/塩分2.1g	331kcal/塩分3.1g		274kcal/塩分1.3g		