

天神屋のお夕飯便献立表【5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					5/1(金)	第1週
					赤魚素揚げ	
					ゴーヤのさっぱり和え	
					麻婆茄子	
					きゅうりマリネ	
					345kcal/塩分2.7g	
第2週	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)	第2週
	みどりの日 	こどもの日 	振替休日	鶏むねの生姜焼き	豚と鶏ひきのハンバーグ	
				ほうれん草人参もやしのナムル	揚げ出し豆腐と筍のうま辛煮	
				海老芋万頭	むかごさつま揚げ	
				パプリカマリネ	パプリカマリネ	
				258kcal/塩分2.1g	411kcal/塩分3.0g	
第3週	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	第3週
	白身魚の南蛮漬け	筑前煮	豚肉と根菜の生姜タレ	赤魚の蒲焼	鶏もも肉と野菜の生姜風味醤油タレ	
	ナスのチリソース	海鮮チャブチェ	麻婆こんにゃく	豆腐のじゃこのせ	えびとナスのチリソース	
	菜の花醤油漬け	みょうが胡麻和え	ひじき煮	海老芋万頭	レタスのあさり炒め	
	胡麻豆腐	大根甘酢漬け	パプリカマリネ	ひじき煮	パプリカマリネ	
	389kcal/塩分2.8g	348kcal/塩分3.6g	433kcal/塩分2.7g	258kcal/塩分1.5g	388kcal/塩分3.0g	
第4週	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)	第4週
	豆腐入り鶏肉ハンバーグ～豆乳わさびソース～	薄切り鮭とジャガイモの重ね蒸し	鶏むねの和風照り焼き	豚肉と揚げ茄子のおろしポン酢	サワラの木の芽の白みそ焼き	
	えびとナスのチリソース	揚げ出し豆腐の肉みそのせ	えびとナスのチリソース	鶏むねのもやしとろろ昆布がけ	カニカマと大葉の湯葉揚げ	
	むかごさつま揚げ	むかごさつま揚げ	むかごさつま揚げ	海老芋万頭	むかごさつま揚げ	
	きゅうりマリネ	ひじき煮	きゅうりマリネ	きゅうりマリネ	なます	
	411kcal/塩分3.9g	497kcal/塩分3.1g	339kcal/塩分2.8g	312kcal/塩分1.1g	286kcal/塩分3.3g	
第5週	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	第5週
	鶏もも肉の胡麻醤油炒め	豚肉と里芋の味噌煮	赤魚素揚げ	春キャベツと豚ロースの中華和え	白身魚オープン焼き玉ねぎと生姜タレ	
	肉じゃが	インゲンとえびの玉子炒め	ゴーヤのさっぱり和え	鯖南蛮	豚肉と豆腐の白和え	
	サツマイモ甘露煮天	ブロッコリー塩茹で	麻婆茄子	エリンギと青梗菜の塩炒め	海老芋万頭	
	パプリカマリネ	ひじき煮	きゅうりマリネ	ミョウガマリネ	大根甘酢漬け	
	385kcal/塩分3.7g	337kcal/塩分3.3g	343kcal/塩分3.1g	383kcal/塩分2.5g	396kcal/塩分1.5g	