

天神屋のお夕飯便献立表【6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	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	第1週
	白身魚の南蛮漬け	鶏もも肉のごぼう煮	豚しゃぶと蒸しナスの ポン酢かけ大葉風味	鯖のねぎみそソース	鶏むね肉の肉じゃがり オムレツのせ	
	ちくわときゅうりの胡麻和え	ナス田楽	ちくわときゅうりの胡麻和え	もやしとザーサイの和え物	白和え・キノコマリネ	
	大根甘酢漬け	しばかつば	大根甘酢漬け	日の菜の浅漬け	日の菜の浅漬け	
	酢はすと鶏ミンチのはさみ揚げ	ポテトサラダ	酢はすと鶏ミンチのはさみ揚げ	白和え	黒ごまジャガイモサラダ	
	497kcal/塩分4.0g	342kcal/塩分3.9g	330kcal/塩分3.4g	382kcal/塩分2.2g	353kcal/塩分3.0g	
第2週	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	第2週
	すき煮	鯖の味噌煮	鶏むね肉のオクラソース	豚ロースのきんぴらソース	白身魚の天ぷら梅しそソース	
	ゴーヤサラダ	ピーマンの肉詰め	エビとなすのチリソース	もやしとザーサイの和え物	ピーマンの肉詰め	
	ふろふき大根	きんぴら	金時豆	日の菜の浅漬け	オクラの胡麻和え	
	日の菜の浅漬け	きゅうりとわかめの和え物	大根甘酢漬け	白和え	さつまいものあんかけ	
	448kcal/塩分3.3g	451kcal/塩分4.0g	359kcal/塩分3.9g	188kcal/塩分3.0g	498kcal/塩分3.3g	
第3週	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)	第3週
	鶏もも肉の西京焼き					
	ゴーヤとツナの和え物	6/16以降は2週目ごろに配布いたします				
	しばかつば					
	白和え					
	275kcal/塩分3.7g					