

# 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	
	桜大根	しばかつぱ	桜大根	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	
	488kcal/塩分3.8g	342kcal/塩分3.9g	321kcal/塩分3.5g	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	桜大根	白和え	さつまいものあんかけ	
	448kcal/塩分3.3g	451kcal/塩分4.0g	350kcal/塩分4.0g	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	牛すね肉のすき煮	赤魚の照り焼き	ブロッコリーと鶏むね肉のニンニク炒め	白身魚とサラダチキンのオープン焼き	
	ゴーヤとツナの和え物	白和え・キノコのマリネ	焼うどん	ふろふき大根・厚焼玉子	豚バラもやし炒め	
	しばかつぱ	日の菜の浅漬け	きゅうりとわかめの和え物	しばかつぱ	日の菜の浅漬け	
	白和え	黒ごまジャガイモサラダ	ポテトサラダ	イワシの磯部揚げ	きゅうりとわかめの和え物	
	275kcal/塩分3.7g	238kcal/塩分1.4g	336kcal/塩分3.9g	372kcal/塩分3.0g	485kcal/塩分2.9g	
第4週	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)	第4週
	鯖の塩焼き	鶏むね肉の新生姜ソース	豚肉と揚げ茄子のおろしポン酢	赤魚のから揚げ	鶏むね肉の生姜焼き	
	焼うどん	ピーマンの肉詰め	ほうれん草にんじんもやしのナムル	豚バラもやし炒め	揚げ出し豆腐と筍のうま辛煮	
	日の菜の浅漬け	きんぴら	海老芋万頭	こんにゃくと人参のそぼろかけ	ピーマンと菜の花のおひたし	
	白和え	きゅうりとわかめの和え物	むかごさつま揚げ	日の菜の浅漬け	むかごさつま揚げ	
	423kcal/塩分3.8g	336kcal/塩分2.7g	356kcal/塩分1.6g	442kcal/塩分3.1g	394kcal/塩分2.4g	
第5週	6/29(月)	6/30(火)				第5週
	豆腐入り鶏肉ハンバーグ～豆乳わさびソース～	白身魚のオープン焼き				
	えびとなすのチリソース	揚げ出し豆腐の肉みそのせ				
	麻婆豆腐	ミックスビーンズとツナマヨサラダ				
	むかごさつま揚げ	むかごさつま揚げ				
	489kcal/塩分4.0g	483kcal/塩分2.1g				

