

天神屋のお夕飯便献立表【7月】

静岡オリコム健康事業部
0120-946-369

※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			7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	第1週
			牛すね肉のすき煮	赤魚の照り焼き	ブロックリーと鶏むね肉のニンニク炒め	
			白和え	焼きうどん	ふろふき大根	
			キノコのマリネ	豚バラもやし炒め	厚焼き玉子	
			日の菜の浅漬け	キュウリとワカメの和え物	しばかつぱ	
			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	
			238kcal/タンパク質20.9g /脂質5.1g/塩分1.4g	323kcal/タンパク質25.3g /脂質12.8g/塩分3.4g	372kcal/タンパク質31.7g /脂質19.5g/塩分3.0g	
第2週	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	第2週
	白身魚とサラダチキンのオープン焼き	鯖の塩焼き	とりむねの新生姜ソース	豚肉と揚げ茄子のおろしポン酢	赤魚のから揚げ	
	ナス田楽	豚バラもやし炒め	サツマイモのあんかけ	ちくわときゅうりの胡麻和え	豚バラもやし炒め	
	豚バラもやし炒め	焼うどん	焼うどん	焼うどん	ナス田楽	
	日の菜の浅漬け	日の菜の浅漬け	きんぴら	むかごさつま揚げ	こんにゃくと人参のそぼろがけ	
	きゅうりとわかめの和え物	白和え	きゅうりとわかめの和え物	海老芋万頭	日の菜の浅漬け	
	446kcal/タンパク質31.8g /脂質28.9g/塩分2.7g	409kcal/タンパク質27.7g /脂質26.2g/塩分3.4g	351kcal/タンパク質29.3g /脂質11.0g/塩分3.8g	353kcal/タンパク質23.4g /脂質16.1g/塩分2.6g	477kcal/タンパク質28.8g /脂質30.5g/塩分2.8g	
第3週	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	第3週
	鶏むねの生姜焼き	白身魚のオープン焼き	白身魚の南蛮漬け			
	ナス田楽	ちくわときゅうりの胡麻和え	ちくわときゅうりの胡麻和え			
	黒ごまジャガイモサラダ	ナス田楽	黒ごまジャガイモサラダ			
	ピーマンと菜の花のおひたし	ミックスビーンズとツナマヨサラダ	桜大根			
	むかごさつま揚げ	むかごさつま揚げ	酢はすと鶏ミンチのはさみ揚げ			
	293kcal/タンパク質26.6g /脂質9.5g/塩分2.2g	433kcal/タンパク質35.6g /脂質22.8g/塩分2.6g	493kcal/タンパク質30.7g /脂質23.1g/塩分3.5g	kcal/タンパク質g/脂質g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/塩分g	