

※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	
第2週	
	7/6(月)
	白身魚とサラダチキンのオープン焼き
	ナス田楽
	豚バラもやし炒め
	日の菜の浅漬け
	きゅうりとわかめの和え物

	446kcal/タンパク質31.8g /脂質28.9g/塩分2.7g
第3週	7/13(月)
	鶏むねの生姜焼き
	ナス田楽
	黒ごまジャガイモサラダ
	ビーフンと菜の花のおひたし
	むかごさつま揚げ
	293kcal/タンパク質26.6g /脂質9.5g/塩分2.2g

天神屋の:

ます。

7/7(火)
鯖の塩焼き
豚バラもやし炒め
焼うどん
日の菜の浅漬け
白和え

409kcal/タンパク質27.7g
/脂質26.2g/塩分3.4g

7/14(火)

白身魚のオープン焼き

ちくわときゅうりの胡麻和え

ナス田楽

**ミックスビーンズとツナマヨサ
ラダ**

むかごさつま揚げ

433kcal/タンパク質35.6g
/脂質22.8g/塩分2.6g

お夕飯便献立

7/1(水)

牛すね肉のすき煮

白和え

キノコのマリネ

日の菜の浅漬け

黒ごまジャガイモサラダ

238kcal/タンパク質20.9g
/脂質9.1g/塩分1.4g

7/8(水)

とりむねの新生姜ソース

サツマイモのあんかけ

焼うどん

きんぴら

きゅうりとわかめの和え物

351kcal/タンパク質29.3g
/脂質11.0g/塩分3.6g

7/15(水)

白身魚の南蛮漬け

ちくわときゅうりの胡麻和え

黒ごまジャガイモサラダ

桜大根

酢はすと鶏ミンチのはさみ揚げ

493kcal/タンパク質30.7g
/脂質23.1g/塩分3.5g

長【7月】

7/2(木)
赤魚の照り焼き
焼きうどん
豚バラもやし炒め
キュウリとワカメの和え物
ポテトサラダ
323kcal/タンパク質25.3g /脂質12.8g/塩分3.4g
7/9(木)
豚肉と揚げ茄子のおろしポン酢
ちくわときゅうりの胡麻和え
焼うどん
むかごさつま揚げ
海老芋万頭

353kcal/タンパク質23.4g
/脂質16.1g/塩分2.6g

7/16(木)

kcal/タンパク質g/脂質g/塩分g

静岡オリコミ健康事業部

0120-946-369

7/3(金)	第1週
ブロッコリーと鶏むね肉のニンニク炒め	
ふろふき大根	
厚焼き玉子	
しばかつぱ	
イワシの磯部揚げ	
372kcal/タンパク質31.7g /脂質19.5g/塩分3.0g	
7/10(金)	第2週
赤魚のから揚げ	
豚バラもやし炒め	
ナス田楽	
こんにゃくと人参のそぼろ がけ	
日の菜の浅漬け	

477kcal/タンパク質28.8g /脂質30.5g/塩分2.8g	
7/17(金)	第3週
kcal/タンパク質g/脂質g/塩分g	