天神屋のお夕飯便献立表【８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						第１週
	8月17日以降のメニュー表は8月の第3週までにお届けいたします。					

第２週	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)	第２週
	鯖の一夜漬け	**赤魚のねばねば野菜添え**	**鶏むね肉とナスのチリソース炒め**	**白身魚の磯辺揚げ　なすと舞茸の磯辺揚げ**	**鮭フライ　タルタルソース添え**	
	サラダステーキ	**紅あずまサラダ**	**刻み日の菜**	**春雨サラダ**	**サラダステーキ**	
	煮物	**煮物**	**煮物**	**しば漬け**	**揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ**	
	しば漬け	**春雨いなり**	**ひじき煮**	**いんげんごま＆切干大根＆金平牛蒡の和え物**	**インゲンごま＆切干大根＆金平牛蒡の和え物**	
	あさりと菜の花のうま塩にんにく	**しば漬け**	**しば漬け**	**キャベツと小松菜のおひたし**	**煮物**	
	小松菜と揚げの煮物	**揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ**	**春雨いなり**	**サラダステーキ**	**刻み日の菜**	
	緑野菜の湯葉あんかけ	**キャベツと小松菜のお浸し**				
		金平牛蒡				
	250kcal/たんぱく質17.7g/脂質15.5g/塩分3.3g	365kcal/たんぱく質18.2g/脂質18.6g/塩分3.5g	312kcal/たんぱく質17.4g/脂質14.5g/塩分3.8g	338kcal/たんぱく質17.4g/脂質21.3g/塩分2.5g	379kcal/たんぱく質16.1g/脂質26.7g/塩分3.2g	

第３週	8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)	第３週
	（山の日）	**鶏むね肉の西京焼き**	**白身魚とサラダチキンのオーブン焼き**			
		紅あずまサラダ	**サラダステーキ**			
		煮物	**焼きうどん**			
		春雨いなり	**刻み日の菜**			
		刻み日の菜	**ひじき煮**			
		あさりと菜の花のうま塩にんにく	**あさりと菜の花のうま塩にんにく**			
		インゲンごま＆切干大根＆金平牛蒡の和え物	**オクラごま和え**			
		ひじき煮	**さつま芋と小松菜のほっくり和風生姜あん**			
		307kcal/たんぱく質24.4g/脂質10.4g/塩分3.0g	392kcal/たんぱく質24g/脂質21.6g/塩分3.5g			