

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	
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 サラダステーキ 煮物 しば漬け あざりと菜の花のうま塩にんにく 小松菜と揚げの煮物 緑野菜の湯葉あんかけ	赤魚のねばねば野菜添え 紅あずまサラダ 煮物 春雨いなり しば漬け 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ キャベツと小松菜のお浸し 金平牛蒡	鶏むね肉とナスのチリソース炒め 刻み日の菜 煮物 ひじき煮 しば漬け 春雨いなり	白身魚の磯辺揚げ なすと舞茸の磯辺揚げ 春雨サラダ しば漬け いんげんごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 キャベツと小松菜のおひたし サラダステーキ	鮭フライ タルタルソース添え サラダステーキ 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 煮物 刻み日の菜	
	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) (山の日)	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)	第3週
		鶏むね肉の西京焼き 紅あずまサラダ 煮物 春雨いなり 刻み日の菜 あざ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 ひじき煮	白身魚とサラダチキンのオープン焼き サラダステーキ 焼きうどん 刻み日の菜 ひじき煮 あざりと菜の花のうま塩にんにく オクラごま和え 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			
第4週	8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)	第4週
	赤魚の甘辛あんかけ 三種豆とオクラのさっぱりサラダ キャベツと小松菜のお浸し 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ ネギトロカツ 焼きうどん 桜大根	鯖の味噌煮 しば漬け 小松菜と揚げの煮物 キャベツと小松菜のお浸し さつま芋と小松菜のほっくり和風生姜あん あざりと菜の花のうま塩にんにく 煮物	鶏むね肉のバンバンジー きんぴら 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 三種豆とオクラのさっぱりサラダ ひじき煮 桜大根	鮭とパプリカの焼きびたし キャベツと小松菜のお浸し 小松菜と揚げの煮物 春雨サラダ 焼きうどん しば漬け きんぴら	赤魚の白みそと柚子の香味ソース 煮物 モロヘイヤのわそうざい インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 揚げ出し豆腐 しば漬け キャベツと小松菜のお浸し	
	335kcal/たんぱく質17.0g/脂質17.5g/塩分3.1g	283kcal/たんぱく質16.8g/脂質16.3g/塩分4.1g	222kcal/たんぱく質17.7g/脂質7.1g/塩分3.1g	285kcal/たんぱく質14.3g/脂質14.3g/塩分4.1g	265kcal/たんぱく質18.9g/脂質12.6g/塩分3.2g	
第5週	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	第5週
	牛肉のしゃぶしゃぶ きんぴら インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 小松菜と揚げの煮物 焼きうどん 桜大根 紅あずま甘露煮	赤魚のフライ タルタルソース添え 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ キャベツと小松菜のお浸し 緑野菜の湯葉あんかけ 春雨サラダ サラダステーキ しば漬け さつま芋と小松菜のほっくり和風生姜あん	白身魚と野菜のニンニク炒め 焼きうどん あざ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 煮物 緑野菜の湯葉あんかけ 桜大根	鶏むね肉の新生姜ソース きゅうりとわかめの和え物 焼きうどん さつまいものあんかけ きんぴら 桜大根	海老カツ タルタルソース添え 春雨サラダ あざりと菜の花のうま塩にんにく 紅あずま甘露煮 揚げ出し豆腐 三種豆とオクラのさっぱりサラダ しば漬け	
	339kcal/たんぱく質12.6g/脂質18.8g/塩分2.4g	383kcal/たんぱく質16.3g/脂質23.3g/塩分2.9g	430kcal/たんぱく質20.4g/脂質29.3g/塩分3.2g	311kcal/たんぱく質20.8g/脂質12.2g/塩分3.0g	536kcal/たんぱく質10.3g/脂質37.6g/塩分3.1g	
第6週	8/31(月)					
	牛すき焼き ひじき煮 オクラごま和え モロヘイヤのわそうざい きんぴら 春雨サラダ しば漬け					
	294kcal/たんぱく質18.6g/脂質10.8g/塩分4.2g					

