

天神屋のお夕飯便献立表【9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	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	第1週	
	赤魚の甘辛あんかけ	鯖の味噌煮	とりむねの新生姜ソース	鮭とパプリカの焼きびたし		
	三種豆とオクラのさっぱりサラダ	しば漬け	きゅうりとわかめの和え物	キャベツと小松菜のお浸し		
	キャベツと小松菜のお浸し	小松菜と揚げの煮物	焼うどん	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	キャベツと小松菜のお浸し	さつまいものあんかけ	春雨サラダ		
	ネギトロカツ	さつまいもと小松菜のほっくり和風生姜あん	きんぴら	焼うどん		
	焼うどん	あさりと菜の花のうま塩にんにく	桜大根	しば漬け		
	桜大根	煮物		きんぴら		
	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	313kcal/たんぱく質20.9g/脂質12.2g/塩分3.4g	285kcal/たんぱく質14.3g/脂質14.3g/塩分4.1g		
第2週	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	第2週
	赤魚の白みそと柚子の香味ソース	牛肉のしゃぶしゃぶ オクラソース添え	赤魚のフライ タルタルソース添え	白身魚と野菜のニンニク炒め	鶏むね肉のバンバンジー	
	煮物	きんぴら	揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ	焼うどん	きんぴら	
	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	キャベツと小松菜のお浸し	あさりと菜の花のうま塩にんにく	小松菜と揚げの煮物	
	インゲンごま & 切り干し大根 & 金平牛蒡の和え物	小松菜と揚げの煮物	緑野菜の湯葉あんかけ	インゲンごま & 切干大根 & 金平牛蒡の和え物	揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ	
	揚げ出し豆腐	焼うどん	春雨サラダ	煮物	三種豆とオクラのさっぱりサラダ	
	しば漬け	桜大根	サラダステーキ	緑野菜の湯葉あんかけ	ひじき煮	
	キャベツと小松菜のお浸し	紅あずま甘露煮	しば漬け	桜大根	桜大根	
	265kcal/たんぱく質18.9g/脂質12.6g/塩分3.2g	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	222kcal/たんぱく質17.7g/脂質7.1g/塩分3.1g	
第3週	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	第3週
	海老カツ タルタルソース添え	牛すき焼き				
	春雨サラダ	ひじき煮				
	あさりと菜の花のうま塩にんにく	オクラごま和え				
	紅あずま甘露煮	モロヘイヤのわそうざい				
	揚げ出し豆腐	きんぴら				
	三種豆とオクラのさっぱりサラダ	春雨サラダ				
	しば漬け	しば漬け				
	536kcal/たんぱく質10.3g/脂質37.6g/塩分3.1g	294kcal/たんぱく質18.6g/脂質10.8g/塩分4.2g				



静岡オリコミ健康事業部 0120-946-369

後半は9月の2週目までにお知らせいたします