

天神屋のお夕飯便献立表【10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			10/1(木)	10/2(金)	第1週
			鯖の蒲焼 サラダステーキ ネギトロカツ しば漬け 煮物 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	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 キャベツと小松菜のお浸し 緑野菜と湯葉あんかけ 春雨サラダ サラダステーキ 煮物 しば漬け	
			295kcal/たんぱく質3.3g/脂質17.6g/塩分3.3g	321kcal/たんぱく質15.3g/脂質20.6g/塩分3.0g	



第2週	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	第2週
	鶏むね肉のチリソース炒め 富士宮焼きそば 煮物 ひじき煮 しばかつぱ 桜大根	赤魚の甘辛あんかけ 三種豆とオクラのさっぱりサラダ 揚げ茄子といんげんの和風生姜あんかけ ネギトロカツ 富士宮焼きそば 桜大根	白身魚のオープン焼き 和風野菜だし ポテトサラダ ほうれん草の白和え 人参のナムル 桜大根 緑野菜の湯葉あんかけ 若鶏のしそ天ぷら	甘辛牛カルビ炒め 富士宮焼きそば 揚げバナナ ほうれん草の卵の花柚子風味 しば漬け 煮物	白身魚の木の芽味噌焼き 唐揚げ インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 緑野菜の湯葉あんかけ 桜大根 小松菜と揚げの煮物 煮物	
	248kcal/たんぱく質16.5g/脂質9.8g/塩分3.2g	332kcal/たんぱく質16.7g/脂質17.1g/塩分2.7g	350kcal/たんぱく質20.8g/脂質21.2g/塩分3.7g	321kcal/たんぱく質10.0g/脂質17.9g/塩分2.9g	264kcal/たんぱく質20.1g/脂質14.6g/塩分2.9g	

第3週	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	第3週
	鮭とパプリカの焼き浸し 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 富士宮焼きそば きんぴら しば漬け	豚しゃぶ 和風野菜ソース 煮物 ポテトサラダ 栗とさつま芋の秋色白和え さつま芋の海鮮詰めフライ さつま芋の甘露煮 しば漬け	鮭の一夜干しフライ タルタルソース添え 人参のナムル ほうれん草の白和え キャベツと小松菜のお浸し 煮物 小松菜と揚げの煮物 モロヘイヤのわそうざい 桜大根	鯖の一夜干し しば漬け さつま芋の甘露煮 パスタサラダ キャベツと小松菜のお浸し 栗とさつま芋の秋色白和え ほうれん草白和え 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ インゲンゴマ&切干大根&金平牛蒡の和え物		
	332kcal/たんぱく質13.6g/脂質20.5g/塩分3.5g	372kcal/たんぱく質11.5g/脂質24.3g/塩分1.4g	376kcal/たんぱく質13.2g/脂質28.2g/塩分2.1g	289kcal/たんぱく質15.8g/脂質13.6g/塩分2.6g		

