

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)	
	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 焼うどん 桜大根 335kcal/たんぱく質17.0g/脂質17.5g/塩分3.1g	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 あさりと菜の花のうま塩にんにく 煮物 283kcal/たんぱく質16.8g/脂質16.3g/塩分4.1g	とりむねの新生姜ソース きゅうりとわかめの和え物 焼うどん さつまいものあんかけ きんぴら 桜大根 313kcal/たんぱく質20.9g/脂質12.2g/塩分3.4g	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 焼うどん しば漬け きんぴら 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)
	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&切り干し大根&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 265kcal/たんぱく質18.9g/脂質12.6g/塩分3.2g	牛肉のしゃぶしゃぶ オクラソース添え 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 焼うどん 桜大根 紅あずま甘露煮 339kcal/たんぱく質12.6g/脂質18.8g/塩分2.4g	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 383kcal/たんぱく質16.3g/脂質23.3g/塩分2.9g	白身魚と野菜のニンニク炒め 焼うどん 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 煮物 緑野菜の湯葉あんかけ 桜大根 430kcal/たんぱく質20.4g/脂質29.3g/塩分3.2g	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 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)
	海老カツ タルタルソース添え 春雨サラダ あさ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 536kcal/たんぱく質10.3g/脂質37.6g/塩分3.1g	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	さばの一夜漬け サラダステーキ 煮物 小松菜と揚げの煮物 緑野菜の湯葉あんかけ きんぴら しば漬け 234kcal/たんぱく質17.0g/脂質12.4g/塩分3.3g	赤魚の唐揚げ 紅あずま甘露煮 煮物 抹茶いなりの春雨サラダ 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 きんぴら 365kcal/たんぱく質18.2g/脂質18.6g/塩分3.5g	鶏むね肉のチリソース炒め 肉じゃが 抹茶いなりの春雨サラダ 煮物 ひじき煮 しば漬け 333kcal/たんぱく質17.9g/脂質15.7g/塩分3.8g
第4週	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)
	敬老の日	秋分の日	白身魚の磯部揚げ しば漬け 春雨サラダ 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ひたし オクラごま和え 328kcal/たんぱく質15.6g/脂質20.7g/塩分2.5g	鮭のフライ タルタルソース添え サラダステーキ 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 煮物 桜大根 377kcal/たんぱく質16.1g/脂質26.7g/塩分3.3g	鶏むねのみそ焼き 紅あずま甘露煮 煮物 抹茶いなりの春雨サラダ 桜大根 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 ひじき煮 285kcal/たんぱく質24.2g/脂質24.2g/塩分3.2g
第5週	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)		
	白身魚とサラダチキンのオープン焼き オクラごま和え あさりと菜の花のうま塩にんにく ひじき煮 さつま芋と小松菜のほっくり和風生姜あん サラダステーキ 焼きうどん 桜大根 390kcal/たんぱく質23.9g/脂質21.6g/塩分3.7g	さばの蒲焼き サラダステーキ 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 ネギトロカツ 煮物 しば漬け 307kcal/たんぱく質20.5g/脂質18.6g/塩分3.5g	ヒレカツ タルタルソース添え 春雨サラダ さつま芋と小松菜のほっくり和風生姜あん 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 煮物 キャベツと小松菜のお浸し 桜大根 365kcal/たんぱく質12.6g/脂質22.8g/塩分2.9g		