

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)	
			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)	
	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		
	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)	
	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	10/14(水) 鮭フライ 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		
	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	10/15(木) 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	10/16(金) 牛肉のうまダレ 柚子風味 国産ほうれん草の白和え キャベツと小松菜のお浸し 緑野菜の湯葉あんかけ パスタサラダ 煮物 ポテトサラダ 桜大根
			289kcal/たんぱく質15.8g/脂質13.6g/塩分2.6g		298kcal/たんぱく質15.7g/脂質16.6g/塩分2.6g
第4週		10/19(月)		10/20(火)	
	白身魚の和風小松菜餡 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ ポテトサラダ 春雨サラダ 栗とさつま芋の秋色白和え 南瓜の海鮮詰めフライ オクラごま和え しば漬け	真アジフライ タルタルソース添え ポテトサラダ 桜大根 パスタサラダ 煮物 あさりと菜の花のうま塩にんにく ほうれん草の焙煎ごま和え	10/21(水) 鶏むね肉中華風ソース 紅あずま甘露煮 人参ナムル 国産ほうれん草白和え 揚げバナナ パスタサラダ 桜大根		
	341kcal/たんぱく質18.0g/脂質19.5g/塩分2.9g	373kcal/たんぱく質11.4g/脂質24.0g/塩分2.7g	365kcal/たんぱく質23.0g/脂質14.4g/塩分2.2g	10/22(木) 赤魚の塩焼き ほうれん草の焙煎ごま和え ほうれん草卵の花柚子風味 富士宮焼きそば れんこんの海鮮詰めフライ インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 桜大根	10/23(金) 白身魚のさっぱりみょうが和え インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 栗とさつま芋の秋色白和え 富士宮焼きそば 若鳥のしそ天ぷら 緑野菜の湯葉あんかけ しば漬け
				239kcal/たんぱく質15.2g/脂質9.7g/塩分2.5g	389kcal/たんぱく質19.8g/脂質24.2g/塩分2.6g
第5週		10/26(月)		10/27(火)	
	メンチカツ 国産ほうれん草白和え 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ オクラごま和え 春雨サラダ 富士宮焼きそば 人参ナムル しば漬け	鮭の香味野菜添え 国産ほうれん草白和え 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ 富士宮焼きそば 椎茸の海鮮詰めフライ ほうれん草卵の花柚子風味 しば漬け	10/28(水) 赤魚の柚子玉子ソース 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		
	419kcal/たんぱく質13.3g/脂質22.8g/塩分2.9g	345kcal/たんぱく質23.3g/脂質19.2g/塩分2.2g	284kcal/たんぱく質21.0g/脂質14.4g/塩分3.1g	10/29(木) 鶏むね肉のみそ焼き 紅あずま甘露煮 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ 国産ほうれん草白和え 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	10/30(金) 鯖の味噌煮 しば漬け あさりと菜の花のうま塩にんにく キャベツと小松菜のお浸し 緑野菜の湯葉あんかけ 人参ナムル 煮物
				259kcal/たんぱく質23.4g/脂質7.2g/塩分2.3g	255kcal/たんぱく質16.3g/脂質14.5g/塩分4.0g