

天神屋のお夕飯便献立表【11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	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)
	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	文化の日 配達はお休みです	鯖の蒲焼き 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	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 しずおか和牛そぼろ射込み揚げ 人参ナムル しば漬け	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
	345kcal/たんぱく質23.3g/脂質19.2g/塩分2.2g		198kcal/たんぱく質20.1g/脂質17.6g/塩分3.3g	420kcal/たんぱく質13.1g/脂質21.6g/塩分2.9g	386kcal/たんぱく質19.6g/脂質24.2g/塩分2.5g
第2週	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)
	赤魚の塩焼き 国産ほうれん草焙煎ごま和え 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&金平牛蒡和え物 桜大根	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	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	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	牛肉のうまダレ 柚子風味 国産ほうれん草白和え 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
	239kcal/たんぱく質15.2g/脂質9.7g/塩分2.5g	365kcal/たんぱく質23.0g/脂質14.4g/塩分2.2g	373kcal/たんぱく質11.4g/脂質24.0g/塩分2.7g	339kcal/たんぱく質17.8g/脂質19.5g/塩分2.8g	298kcal/たんぱく質15.7g/脂質16.6g/塩分2.6g

11/16以降のメニューは第2週目までにお届けします。

静岡オリコミ健康事業部
 天神屋お夕飯便
 0120-946-369

