

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	文化の日	鯖の蒲焼き	メンチカツ	白身魚のさっぱりみょうが和え
	国産ほうれん草白和え		サラダステーキ	国産ほうれん草白和え	インゲンごま&切干大根&金平牛蒡和え物
	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	揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ	栗とさつまいもの秋色白和え
	富士宮焼きそば	配達はお休みです	あさりと菜の花のうま塩にんにく	オクラごま和え	富士宮焼きそば
	椎茸の海鮮詰めフライ		ネギトロカツ	春雨サラダ	若鳥のしそ天ぷら
	ほうれん草卵の花柚子風味		煮物	しずおか和牛そぼろ射込み揚げ	緑野菜の湯葉あんかけ
	しば漬け		しば漬け	人参ナムル	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	鶏むね肉中華風ソース	真アジフライ タルタルソース添え	白身魚の和風小松菜餡	牛肉のうまダレ 柚子風味
	国産ほうれん草焙煎ごま和え	紅あずま甘露煮	ポテトサラダ	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
	ほうれん草卵の花柚子風味	人参ナムル	桜大根	ポテトサラダ	キャベツと小松菜のお浸し
	富士宮焼きそば	国産ほうれん草白和え	パスタサラダ	春雨サラダ	緑野菜の湯葉あんかけ
	れんこんの海鮮詰めフライ	揚げバナナ	煮物	栗とさつまいもの秋色白和え	パスタサラダ
	インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物	パスタサラダ	あさりと菜の花のうま塩にんにく	南瓜の海鮮詰めフライ	煮物
	桜大根	桜大根	ほうれん草の焙煎ごま和え	オクラごま和え	ポテトサラダ
	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
第3週	11/16月	11/17火	11/18水	11/19木	11/20金
	鯖の一夜干し	鮭のフライ タルタルソース添え	豚しゃぶ 和風野菜ソース	鮭とパプリカの焼きびたし	白身魚の木の芽味噌焼き
	揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ	人参ナムル	煮物	キャベツと小松菜のお浸し	インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物
	国産ほうれん草白和え	国産ほうれん草白和え	栗とさつまいもの秋色白和え	小松菜と揚げの煮物	小松菜と揚げの煮物
	栗とさつまいもの秋色白和え	キャベツと小松菜のお浸し	ポテトサラダ	春雨サラダ	煮物
	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	さつまいもの海鮮詰めフライ	富士宮焼きそば	唐揚げ
	パスタサラダ	煮物	紅あずま甘露煮	しば漬け	緑野菜の湯葉あんかけ
	キャベツと小松菜のお浸し	モロヘイヤのわそうざい	しば漬け	きんぴら	桜大根
	紅あずま甘露煮	桜大根			
	しば漬け				
	290kcal/たんぱく質15.9g/脂質13.6g/塩分2.6g	376kcal/たんぱく質13.2g/脂質28.2g/塩分2.1g	372kcal/たんぱく質11.5g/脂質24.3g/塩分2.4g	332kcal/たんぱく質13.6g/脂質20.5g/塩分3.5g	274kcal/たんぱく質20.1g/脂質15.1g/塩分3.1g
第4週	11/23月	11/24火	11/25水	11/26木	11/27金
	勤労感謝の日	甘辛牛カルビ炒め	白身魚のオープン焼き 和風野菜だし	赤魚のフライ タルタルソース添え	鶏むね肉のチリソース炒め
		富士宮焼きそば	ポテトサラダ	揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ	揚げバナナ
		煮物	人参ナムル	キャベツと小松菜のお浸し	富士宮焼きそば
	配達はお休みです	揚げバナナ	国産ほうれん草白和え	緑野菜の湯葉あんかけ	煮物
		緑野菜の湯葉あんかけ	若鶏のしそ天ぷら	春雨サラダ	ひじき煮
		ほうれん草卵の花柚子風味	緑野菜の湯葉あんかけ	サラダステーキ	しば漬け
		しば漬け	桜大根	しば漬け	
				煮物	
		321kcal/たんぱく質10.0g/脂質17.9g/塩分2.9g	350kcal/たんぱく質20.8g/脂質21.2g/塩分3.7g	321kcal/たんぱく質15.3g/脂質20.6g/塩分3.0g	294kcal/たんぱく質16.8g/脂質12.4g/塩分2.8g
第5週	11/30月				
	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				
	しずおか和牛そぼろ射込み揚げ				
	富士宮焼きそば				
	桜大根				
	313kcal/たんぱく質14.4g/脂質14.1g/塩分2.9g				



静岡オリコミ健康事業部
天神屋お夕飯便
0120-946-369