

天神屋のお夕飯便献立表【1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。

静岡オリコミ健康偉業部
天神屋お夕飯便 0120-946-369

第2週	1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)	1/7(木)	1/8(金)
	かわいいのフライ オーロラソース添え ビビンバ山菜 国産ほうれん草のごま和え ひじき煮 錦糸五目焼売 ツナマヨブロッコリー 桜大根 あんかけ揚げ出し豆腐 408kcal/たんぱく質20.2g/脂質23.8g/塩分3.2g	白身魚の味噌焼き 自家製角煮とたまご煮 茨城産小松菜と揚げの煮物 人参ナムル ネギ塩だれ唐揚げ 豆カニカマサラダ 桜大根 347kcal/たんぱく質24.3g/脂質21.8g/塩分3.1g	和牛のトロトロ煮込み 紅あずま甘露煮 チャプチェ 野菜のたらこ和え インゲンゴマ&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 セロリとたまごのゆかりサラダ しば漬け 409kcal/たんぱく質16.4g/脂質27.2g/塩分4.3g	たらのフライ オーロラソース添え 枝豆と豆腐のふんわり天 緑野菜のソース もやしと自家製チャーシューの和え物 焼きビーフン 若鶏の野菜煮込み 桜漬け ポテトサラダ 421kcal/たんぱく質21.2g/脂質25.0g/塩分3.2g	鯖の一夜漬け ポテトチャーシューマヨ 自家製肉団子のおんかけ 彩り野菜とパスタのサラダ 煮物 カニカマと野菜のオーロラソース和え しば漬け 339kcal/たんぱく質17.4g/脂質22.5g/塩分2.5g
第3週	1/11(月)	1/12(火)	1/13(水)	1/14(木)	1/15(金)
 <p>成人の日 配達休み</p> <p>2月のメニューは1月後半に配布いたします。</p>	レバニラ 揚げかぼちゃの山椒麻婆ソース エリンギと青梗菜のピリ辛塩炒め きくらげ入り野菜炒め キャベツと小松菜のお浸し 揚げ茄子といんげんの和風生姜あんかけ きんぴらごぼう しば漬け 170kcal/たんぱく質7.1g/脂質6.5g/塩分2.9g	白身魚の甘辛炒め 天神屋のおでん しめじと豚肉のカレーマヨソース れんこん揚げとこんぶ豆 春雨サラダ 緑野菜の湯葉あんかけ ほうれん草卵の花柚子風味 しば漬け 381kcal/たんぱく質14.9g/脂質22.5g/塩分2.9g	かわいいの照り焼き 大根煮の山椒麻婆ソースかけ ビビンバ山菜 人参ナムル 肉いなりの豆オクラソース添え 国産しらすとピーマンの炒め物 日の菜漬け 235kcal/たんぱく質21.3g/脂質8.9g/塩分3.1g	天神屋おでんと自家製角煮 厚焼玉子 しば漬け 甘味噌かけ揚げなす もちもち肉団子 揚げ桜海老のせ ハムとたまごのサラダ 国産ほうれん草のごま和え 365kcal/たんぱく質11.2g/脂質23.0g/塩分2.9g	
第4週	1/18(月)	1/19(火)	1/20(水)	1/21(木)	1/22(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 キャベツとえびのネギ塩だれ 豆ひじきと豚肉の煮物 豚肉と豆腐の白和え 煮物 313kcal/たんぱく質19.3g/脂質18.8g/塩分3.9g	銀ひらすの生姜焼き もやしナムルのせ 桜大根 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 きんぴら 国産ほうれん草の白和え 厚切ポークハムカツ ベーコングラタン 267kcal/たんぱく質22.7g/脂質24.6g/塩分3.9g	豚ロースとしめじのトマトソース セロリとたまごのゆかりサラダ 豆カニカマサラダ レバニラ ネギ塩だれ唐揚げ キャベツと小松菜のお浸し 日の菜漬け 280kcal/たんぱく質18.5g/脂質16.9g/塩分2.3g	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 しめじと豚肉のカレーマヨソース 昆布豆とれんこん揚げ 自家製肉団子とパプリカのあんかけ 焼きビーフン しば漬け 496kcal/たんぱく質17.3g/脂質34.7g/塩分2.7g	白金たらのだし粉入り天ぷら とうもろこしの香ばし揚げ 野菜のたらこ和え 肉じゃが 枝豆のふんわり天 ブロッコリー添え 日の菜漬け オクラのごま和え
第5週	1/25(月)	1/26(火)	1/27(水)	1/28(木)	1/29(金)
	豚ロースのオイスター炒め なめらか胡麻豆腐 ちくわ天 パスタサラダ たっぷり野菜の中華風炒め ポテトサラダ 桜大根 327kcal/たんぱく質15.0g/脂質20.3g/塩分2.7g	鮭のフライ タルタルソース添え 黒ごまジャガイモサラダ こんにゃくと人参のそぼろがけ インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 自家製角煮とたまご煮 桜大根 493kcal/たんぱく質20.0g/脂質34.9g/塩分3.3g	白身魚のオープン焼き 和風野菜だし カブの豆乳クリーム煮 むかごさつま揚げ もやしニラ玉 若鶏のしそ天ぷら 国産ほうれん草白和え 桜大根 360kcal/たんぱく質22.0g/脂質20.0g/塩分3.2g	甘辛牛カルビ炒め ポテトツナマヨ もやしとザーサイの和え物 菜の花とシラスのおひたし 揚げバナナ ほうれん草卵の花柚子風味 しば漬け 401kcal/たんぱく質10.9g/脂質25.7g/塩分2.6g	ホキと野菜のニンニク炒め 厚切りポークハムカツ あさりと菜の花のうま塩にんにく 自家製チャーシューともやしのナムル和え 椎茸の海鮮詰めフライ チャプチェ 桜大根 498kcal/たんぱく質25.6g/脂質31.4g/塩分3.0g