

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。

第1週				
				1/1(金)
				元日 (お正月休み)
第2週				
1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)	1/7(木)	1/8(金)
かれいのフライ 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	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	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	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	鯖の一夜漬け ポテトチャーシューマヨ 自家製肉団子のあんかけ 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
408kcal/たんぱく質20.2g/脂質23.8g/塩分3.2g	347kcal/たんぱく質24.3g/脂質21.8g/塩分3.1g	409kcal/たんぱく質16.4g/脂質27.2g/塩分4.3g	437kcal/たんぱく質22.3g/脂質26.1g/塩分3.3g	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)
成人の日 1/18以降のメニューは2週目付近で配布いたします 静岡オリコミ健康事業部 天神屋お夕飯便 0120-946-369 	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	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	かれいの照り焼き 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	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
	170kcal/たんぱく質7.1g/脂質6.5g/塩分2.9g	381kcal/たんぱく質14.9g/脂質22.5g/塩分2.9g	231kcal/たんぱく質21.2g/脂質8.9g/塩分2.6g	365kcal/たんぱく質11.2g/脂質23.0g/塩分2.9g