

天神屋のお夕飯便献立表【12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。

* 以前配布させていただいたものから変更がありましたので再配布させていただきます

第1週	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)	
<p>令和2年度天神屋お夕飯便は 12月25日金曜日が最終配達日です。</p> <p>令和3年度は1月4日月曜日を 予定しております。</p> 	<p>鯖の一夜干し ちくわ天 国産ほうれん草の白和え 栗とさつまいもの秋色白和え インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 パスタサラダ キャベツと小松菜のお浸し 紅あずま甘露煮 しば漬け</p>	<p>鮭のフライ タルタルソース添え 人参ナムル 国産ほうれん草白和え キャベツと小松菜のお浸し みょうが天 煮物 モロヘイヤのわそうざい 桜大根</p>	<p>豚しゃぶ 和風野菜ソース 黒ゴマじゃがいもサラダ 栗とさつまいもの秋色白和え ポテトサラダ さつまいもの海鮮詰めフライ 紅あずま甘露煮 しば漬け</p>	<p>鮭とパプリカの焼きびたし 胡麻豆腐 小松菜と揚げの煮物 春雨サラダ 富士宮焼きそば しば漬け きんぴら</p>	
	338kcal/たんぱく質18.1g/脂質16.2g/塩分2.9g	394kcal/たんぱく質13.1g/脂質29.9g/塩分2.1g	395kcal/たんぱく質11.6g/脂質26.5g/塩分2.0g	353kcal/たんぱく質13.9g/脂質21.5g/塩分3.3g	
第2週	12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)
<p>白身魚の木の芽味噌焼き いんげんごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 小松菜と揚げの煮物 煮物 唐揚げ エリンギと青梗菜のピリ辛塩炒め 桜大根</p>	<p>甘辛牛カルビ炒め 富士宮焼きそば 煮物 ツナマヨブロッコリー 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</p>	<p>白身魚のオープン焼き 和風野菜だし ポテトサラダ キャベツゆで卵ハムサラダ 国産ほうれん草白和え 若鶏のしそ天ぷら 緑野菜の湯葉あんかけ 桜大根</p>	<p>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 緑野菜の湯葉あんかけ 春雨サラダ サラダステーキ しば漬け 豚肉と豆腐の白和え</p>	<p>鶏むね肉のチリソース炒め 揚げバナナ 富士宮焼きそば カブの豆乳クリーム煮 ひじき煮 しば漬け</p>	
	265kcal/たんぱく質19.0g/脂質15.1g/塩分3.3g	320kcal/たんぱく質10.8g/脂質19.8g/塩分2.9g	362kcal/たんぱく質21.2g/脂質23.0g/塩分3.1g	336kcal/たんぱく質15.8g/脂質22.7g/塩分2.9g	333kcal/たんぱく質17.8g/脂質15.6g/塩分2.6g
第3週	12/14(月)	12/15(火)	12/16(水)	12/17(木)	12/18(金)
<p>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 厚焼玉子 桜大根</p>	<p>さばの蒲焼き もやしとザーサイの和え物 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 ネギトロカツ 煮物 しば漬け</p>	<p>メンチカツ ゴーヤのさっぱり和え 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</p>	<p>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 栗とさつまいもの秋色白和え 自家製チャブチェ 若鶏のしそ天ぷら 緑野菜の湯葉あんかけ しば漬け</p>	<p>赤魚の塩焼き 国産ほうれん草の焙煎ごま和え 麻婆茄子 三種豆とオクラのさっぱり十八穀サラダ れんこんの海鮮詰めフライ いんげんごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 桜大根</p>	
	308kcal/たんぱく質15.9g/脂質14.2g/塩分3.0g	278kcal/たんぱく質18.3g/脂質17.7g/塩分3.1g	420kcal/たんぱく質15.7g/脂質21.0g/塩分3.0g	380kcal/たんぱく質19.7g/脂質24.6g/塩分2.5g	221kcal/たんぱく質13.6g/脂質10.0g/塩分2.4g
第4週	12/21(月)	12/22(火)	12/23(水)	12/24(木)	12/25(金)
<p>鶏むね肉中華風ソース 黒ゴマじゃがいもサラダ みょうが天 菜の花とシラスのおひたし 揚げバナナ パスタサラダ 桜大根</p>	<p>真アジフライ タルタルソース添え ポテトサラダ 桜大根 きのこのさっぱり和え なめらか胡麻豆腐 ちくわ天 ほうれん草の焙煎ごま和え</p>	<p>白身魚の和風小松菜餡 もやしとザーサイの和え物 エリンギと青梗菜のピリ辛塩炒め 春雨サラダ こんにゃくと人参のそぼろがけ 南瓜の海鮮詰めフライ オクラごま和え しば漬け</p>	<p>牛肉のうまダレ 柚子風味 国産ほうれん草白和え ピーンと菜の花のおひたし 自家製チャブチェ パスタサラダ ツナマヨブロッコリー ポテトサラダ 桜大根</p>	<p>鮭の香味野菜添え 国産ほうれん草白和え キャベツゆで卵ハムサラダ ゴーヤのさっぱり和え 椎茸の海鮮詰めフライ あんかけ揚げしゅうまい しば漬け</p>	
	356kcal/たんぱく質23.2g/脂質16.4g/塩分2.7g	410kcal/たんぱく質12.7g/脂質25.4g/塩分2.6g	454kcal/たんぱく質21.2g/脂質28.8g/塩分3.3g	363kcal/たんぱく質16.3g/脂質23.0g/塩分2.5g	374kcal/たんぱく質27.4g/脂質23.0g/塩分2.2g