

# 天神屋のお夕飯便献立表【2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	2/1(月)	2/2(火)	2/3(水)	2/4(木)	2/5(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 柚子風味の静岡産なます	銀ひらすの生姜焼き もやしナムルのせ 桜大根 国産鶏のオレンジマリネ 黒豆 国産ほうれん草の白和え 厚切りポークハムカツ ベーコングラタン	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 自家製からし入りマカロニサラダ ネギ塩だれ唐揚げ 和プリバーグ 桜大根	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 キヌアと豆のクミン風味 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	白金たらのだし粉入り天ぷら うま煮ごぼう 野菜のたらこ和え 肉じゃが 枝豆のふんわり天 さわやかポン酢かけ 桜大根 オクラごま和え
	319kcal/たんぱく質18.6g/脂質18.8g/塩分3.8g	392kcal/たんぱく質26.0g/脂質19.7g/塩分3.5g	337kcal/たんぱく質20.0g/脂質21.3g/塩分2.4g	493kcal/たんぱく質17.1g/脂質34.6g/塩分2.8g	416kcal/たんぱく質21.3g/脂質20.8g/塩分2.7g
第2週	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(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	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	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 黒はんぺんフライ 国産ほうれん草白和え 桜大根	建国記念の日 配達はお休みです	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浸し 揚げバナナ ほうれん草卵の花柚子風味 しば漬け
	327kcal/たんぱく質15.0g/脂質20.3g/塩分2.7g	493kcal/たんぱく質20.0g/脂質34.9g/塩分3.5g	297kcal/たんぱく質20.8g/脂質12.9g/塩分3.0g		401kcal/たんぱく質10.9g/脂質25.7g/塩分2.6g
第3週	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)
	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 むかごさつま揚げ 椎茸の海鮮詰めフライ チャプチェ 桜大根		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>2月の後半のメニューは2週目ごろに配布いたします。</p> <p>静岡オリコミ健康事業部 天神屋お夕飯便 0120-946-369</p> </div>		
	472kcal/たんぱく質25.9g/脂質27.9g/塩分2.8g				