

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 和プリアーグ 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 黒ゴマじゃがいもサラダ 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 秋刀魚の竜田揚げ 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	323kcal/たんぱく質20.9g/脂質16.0g/塩分2.8g		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 ミニ鮭昆布巻き 椎茸の海鮮詰めフライ チャプチェ 桜大根	かれいのフライ オーロラソース和え 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 伊勢海老のシーフードサラダ 桜大根 あんかけ揚げ出し豆腐	天神屋おでんと自家製角煮 しゅうまい しば漬け 揚げなすの甘味噌かけ ゆで卵ハム和え 国産ほうれん草のごま和え ミニしらゆき 海老香るおでんだし	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 もち麦とクルミのベリー風味 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 えびチャプチェ 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
	485kcal/たんぱく質26.3g/脂質28.1g/塩分3.1g	392kcal/たんぱく質20.2g/脂質21.8g/塩分3.5g	392kcal/たんぱく質10.5g/脂質26.1g/塩分2.8g	365kcal/たんぱく質24.9g/脂質22.7g/塩分3.1g	414kcal/たんぱく質17.6g/脂質27.3g/塩分4.3g
第4週	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)
	たらのフライ オーロラソース添え 枝豆のふわふわ天 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 柚子風味の静岡県産なます ポテトサラダ 桜大根	天皇誕生日 配達はお休みです 3月前半のメニューは4週目ごろに配布させていただきます。 静岡オリコミ健康事業部 0120-946-369	さばの一夜漬け ポテトチャーシューマヨ 自家製肉団子のあんかけ パスタサラダ うま煮ごぼう カニカマと野菜のオーロラ和え しば漬け	レバニラ 若桃の甘露煮 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 花咲しゅうまい 秋刀魚の竜田揚げ きんぴらごぼう しば漬け	白身魚の甘辛炒め サーモンマヨカツ 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 れんこんの海鮮詰めフライ ほうれん草卵の花柚子風味 しば漬け
	381kcal/たんぱく質17.9g/脂質20.9g/塩分2.9g		350kcal/たんぱく質16.9g/脂質22.5g/塩分2.5g	221kcal/たんぱく質10.2g/脂質9.5g/塩分2.6g	397kcal/たんぱく質19.3g/脂質17.7g/塩分2.9g