


天神屋のお夕飯便献立表【3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	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)
	ホキの野菜煮込みソース たっぷり高菜の揚げ出し豆腐 蟹つみれといんげんの和浸し 豆と根菜のごまだれサラダ 黒酢ロールキャベツ 焼きえび しば漬け	かれいの照り焼き ツナマヨブロッコリー ひじき煮 錦糸五目焼売 黒はんぺんフライ 小松菜ときのこのお浸し しば漬け	豚ロースのスタミナ焼き 焼き鯖 桜餅 きゅうりとわかめの酢の物 春雨サラダ 煮物 しば漬け	銀ひらすのトマトソースとイカのピリ辛焼き 菜の花の酢味噌和え 根菜とひじきの和サラダ 若鶏のレバー煮 自家製チャーシューと揚げ出し豆腐 小松菜ときのこのお浸し 桜大根	鯖の蒲焼き たっぷり野菜の中華風炒め ブロッコリーと豆の10品サラダ オクラの菊花和え 柚子風味の静岡なます 煮物 しば漬け
	337kcal/たんぱく質24.6g/脂質17.5g/塩分4.2g	318kcal/たんぱく質24.4g/脂質13.6g/食塩3.2g	358kcal/たんぱく質20.6g/脂質19.0g/食塩2.8g	355kcal/たんぱく質20.5g/脂質16.1g/塩分4.2g	242kcal/たんぱく質15.5g/脂質12.2g/塩分3.2g
第2週	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)
	鶏むねチキン南蛮 タルタルソース添え 揚げ茄子の煮びたし チャーシューポテト 人参ナムル 三種きのこブロッコリーのマリネ 豆と根菜のごまだれサラダ 桜大根	鮭の香味野菜添え 揚げなすの麻婆ソースかけ 国産ほうれん草のごま和え 若鶏のレバー煮 自家製角煮とたまご煮 タルタルソース しば漬け	鯖の味噌煮 しば漬け あさりと菜の花のうま塩にんにく こんにゃくと人参のそぼろがけ 肉じゃが 南瓜の海鮮詰めフライ ちくわ天 きのこのさっぱり和え	ピーマンの肉詰めフライ ネギ塩だれ唐揚げ 根菜の柚子胡椒あん 菜の花と筍のつぶごま和え あおさと桜海老の卵の花 蟹つみれとインゲンの和浸し 春野菜とシラスのおひたし	助宗たらのパン粉焼き スティックポテト 筍とイカのネギ塩和え オクラの菊花和え 菜の花の白和え もやしとザーサイの和え物 しば漬け
	484kcal/たんぱく質20.0g/脂質31.6g/塩分2.3g	407kcal/たんぱく質23.2g/脂質27.5g/塩分3.5g	404kcal/たんぱく質20.1g/脂質25.5g/塩分4.2g	323kcal/たんぱく質13.1g/脂質17.5g/塩分3.3g	226kcal/たんぱく質20.9g/脂質5.1g/脂質2.3g
第3週	3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(金)
	イワシの梅煮 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 うるいのごま和え あさりと菜の花のうま塩にんにく ニラ玉もやし 豆カニカマサラダ インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 桜大根	<p>3月後半のメニューは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> 			
	465kcal/たんぱく質21.6g/脂質29.0g/塩分3.4g				