


## 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<br>たっぷり高菜の揚げ出し豆腐<br>蟹つみれといんげんの和浸し<br>豆と根菜のごまだれサラダ<br>黒酢ロールキャベツ<br>焼きえび<br>しば漬け                 | かれいの照り焼き<br>ツナマヨブロッコリー<br>ひじき煮<br>錦糸五目焼売<br>黒はんぺんフライ<br>小松菜ときのこのお浸し<br>しば漬け  | 豚ロースのスタミナ焼き<br>焼き鯖<br>桜餅<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>春雨サラダ<br>煮物<br>しば漬け                                | 鯖の蒲焼き<br>たっぷり野菜の中華風炒め<br>ブロッコリーと豆の10品サラダ<br>オクラの菊花和え<br>柚子風味の静岡なます<br>煮物<br>しば漬け                     | 銀ひらすのトマトソースとイカのピリ辛焼き<br>菜の花の酢味噌和え<br>根菜とひじきの和サラダ<br>若鶏のレバー煮<br>自家製チャーシューと揚げ出し豆腐<br>小松菜ときのこのお浸し<br>桜大根 |
|     | 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  | 242kcal/たんぱく質15.5g/脂質12.2g/塩分3.2g  | 355kcal/たんぱく質20.5g/脂質16.1g/塩分4.2g   |
| 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<br>揚げ茄子の煮びたし<br>チャーシューポテト<br>人参ナムル<br>三種きのことブロッコリーのマリネ<br>豆と根菜のごまだれサラダ<br>桜大根           | 鮭の香味野菜添え<br>揚げなすの麻婆ソースかけ<br>国産ほうれん草のごま和え<br>若鶏のレバー煮<br>自家製角煮とたまご煮<br>タルタルソース<br>しば漬け   | 鯖の味噌煮<br>しば漬け<br>あさりと菜の花のうま塩にんにく<br>こんにやくと人参のそぼろがけ<br>肉じゃが<br>南瓜の海鮮詰めフライ<br>ちくわ天<br>きのこのさっぱり和え | ピーマンの肉詰めフライ<br>ネギ塩だれ唐揚げ<br>根菜の柚子胡椒あん<br>菜の花と筍のつぶごま和え<br>あおさと桜海老の卵の花<br>蟹つみれとインゲンの和浸し<br>春野菜とシラスのおひたし | 助宗たらのパン粉焼き<br>スティックポテト<br>筍とイカのネギ塩和え<br>オクラの菊花和え<br>菜の花の白和え<br>もやしとザーサイの和え物<br>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<br>生姜あんかけ揚げ出し豆腐<br>うるいのごま和え<br>あさりと菜の花のうま塩にんにく<br>ニラ玉もやし<br>豆カニカマサラダ<br>インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物<br>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</p> <p>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  |  |  |  |   |