

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 国産ほうれん草と雑穀の和え物 しば漬け	かれの照り焼き ツナマヨブロッコリー ひじき煮 錦糸五日焼売 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の揚げ出し豆腐 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
	347kcal/たんぱく質22.5g/脂質18.6g/塩分4.2g	318kcal/たんぱく質24.4g/脂質13.6g/食塩3.2g	359kcal/たんぱく質20.6g/脂質19.0g/食塩2.7g	335kcal/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 なめらか胡麻豆腐 人参ナムル 三種きのこと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 しば漬け 三種豆とオクラのさっぱりサラダ	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かけ 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	349kcal/たんぱく質23.8g/脂質20.5g/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&金牛牛蒡の和え物 桜大根	豚の生姜焼き もやしとザーサイの和え物 秋刀魚の竜田揚げ 鯛マヨサラダ 枝豆のふんわり天 さわやかボン酢かけ しば漬け きんぴら	鯖フライ タルタルソース添え とうもろこしの香ばし揚げ 豆カニカマサラダ 合鴨のロースト レバニラ 豆ひじきと豚肉の煮物 しば漬け	赤魚の塩焼き 自家製角煮とたまご煮 菜の花とシラスのおひたし カニカマと野菜のオーロラ添え れんこんの海鮮詰めフライ インゲンごま&切干大根&金牛牛蒡の和え物 桜大根	牛肉のスタミナ焼き 桜餅 ポテトサラダ 菜の花の白和え 自家製チャブチェ セロリとたまごのゆかりサラダ しば漬け
	465kcal/たんぱく質21.6g/脂質29.0g/塩分3.4g	482kcal/たんぱく質16.4g/脂質34.9g/塩分3.9g	414kcal/たんぱく質15.8g/脂質27.3g/塩分2.3g	287kcal/たんぱく質19.6g/脂質13.5g/塩分2.9g	386kcal/たんぱく質19.0g/脂質18.3g/塩分4.0g
第4週	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)
	白身魚の和風小松菜餡 エリンギと青梗菜のピリ辛塩炒め もやしとザーサイの和え物 厚切りポークハムカツ 和風野菜だしのロールキャベツ オクラごま和え しば漬け	赤魚の白みそと柚子の香味ソース チャーシューポテト イカのピリ辛焼き 菜の花とたけのこのごま和え きゅうりとわかめの酢の物 小松菜ときのこのお浸し ピーマンの肉詰めフライ	ジューシーメンチカツ たっぷり高菜の揚げ出し豆腐 人参ナムル うるいのごま和え ポテトサラダ 蟹つみれとインゲンの和浸し オクラの菊花和え 桜大根	赤魚のきんぴらソース 桜大根 きのことブロッコリーの和え物 焼きビーフともち麦のサラダ 野菜のたらこ和え ベーコングラタン 柚子風味の静岡なます	白身魚のオープン焼き しゅうまい 根菜の柚子胡椒あん スティックポテト 豆と根菜のごまだれサラダ ネギトロカツ 豚バラもやし炒め 桜大根
	343kcal/たんぱく質20.4g/脂質18.8g/塩分3.2g	321kcal/たんぱく質23.5g/脂質14.0g/塩分3.1g	351kcal/たんぱく質10.9g/脂質20.0g/塩分3.0g	258kcal/たんぱく質14.5g/脂質12.1g/塩分3.1g	344kcal/たんぱく質20.8g/脂質18.8g/塩分2.5g
第5週	3/29(月)	3/30(火)	3/31(水)		
	鶏ももと筍のうま煮 ツナマヨブロッコリー 菜の花の白和え 野菜炒め もやしニラ玉 あさりと菜の花のうま塩にんにく 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あん 桜大根	白身魚と野菜のニンニク炒め あおさと桜海老の卵の花 インゲンごま&切干大根&金牛牛蒡の和え物 ゆで玉子ハム和え ちくわ天 枝豆のふんわり天 緑野菜のソース きんぴら しば漬け	イワシのみぞれ煮 ブロッコリーと豆の10品サラダ 和プリバーグ れんこんの海鮮詰めフライ 豚肉と豆腐の白和え 春雨サラダ しば漬け		
	446kcal/たんぱく質28.8g/脂質27.1g/塩分3.9g	428kcal/たんぱく質23.2g/脂質27.1g/塩分3.2g	444kcal/たんぱく質15.8g/脂質27.8g/塩分2.3g		