


天神屋のお夕飯便献立表【4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				4/1(木)	4/2(金)
	4月15日～4月28日までのメニューは反対側にごさいます。			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 ビビンバ山菜 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和え れんこんの海鮮詰めフライ インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 桜大根
				408kcal/たんぱく質15.1g/脂質26.1g/塩分2.7g	287kcal/たんぱく質19.6g/脂質15.3g/塩分2.9g
第2週	4/5(月)	4/6(火)	4/7(水)	4/8(木)	4/9(金)
	甘辛牛カルビ炒め 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	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 オクラのごま和え 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	鶏むね肉の中華風ソース 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 栗とさつま芋の白和え 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
	339kcal/たんぱく質10.8g/脂質19.6g/塩分2.9g	343kcal/たんぱく質20.4g/脂質18.8g/塩分3.2g	312kcal/たんぱく質23.5g/脂質14.0g/塩分3.1g	312kcal/たんぱく質24.9g/脂質14.1g/塩分3.7g	246kcal/たんぱく質14.5g/脂質11.5g/塩分2.9g
第3週	4/12(月)	4/13(火)	4/14(水)	4/15(木)	4/16(金)
	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	鶏もも肉と筍のうま煮 ツナマヨブロッコリー 菜の花の白和え きくらげ入り野菜炒め もやしニラ玉 あさりと菜の花のうま塩んにく 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ 桜大根	白身魚と野菜のニンニク炒め 富士宮焼きそば ゆで卵ハム和え ちくわ天 枝豆のふわふわ天 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 和ブリバーグ 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	
	344kcal/たんぱく質20.8g/脂質18.8g/塩分2.5g	446kcal/たんぱく質28.8g/脂質27.1g/塩分3.9g	457kcal/たんぱく質24.0g/脂質29.2g/塩分3.0g	444kcal/たんぱく質24.3g/脂質26.6g/塩分2.7g	

天神屋のお夕飯便献立表【4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3週	4/12(月)	4/13(火)	4/14(水)	4/15(木)	4/16(金)
	4月1日～4月15日のメニューは反対側にご覧いただけます。	4月29日(木)～5月5日(水)までは 誠に勝手ながら配達をお休みとさせていただきます。 5月6日(木)から通常通り配達を再開させていただきます。 よろしくお願いたします。			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
					359kcal/たんぱく質20.6g/脂質19.0g/塩分2.7g
第4週	4/19(月)	4/20(火)	4/21(水)	4/22(木)	4/23(金)
	かわいいの照り焼き 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	ホキの野菜煮込みソース 生姜揚げ出し豆腐 蟹つみれとインゲンの和浸し 豆と根菜のごまだれサラダ 真アジフライ 国産ほうれん草のごま和え しば漬け	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 あさりと菜の花のうま塩にんにく 桜大根	さばの蒲焼き 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	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 モロヘイヤのわそうざい 桜大根
	318kcal/たんぱく質24.4g/脂質13.6g/塩分3.2g	348kcal/たんぱく質22.6g/脂質17.6g/塩分4.1g	480kcal/たんぱく質19.8g/脂質32.2g/塩分2.4g	242kcal/たんぱく質15.5g/脂質12.2g/塩分3.2g	336kcal/たんぱく質20.5g/脂質16.2g/塩分4.1g
第5週	4/26(月)	4/27(火)	4/28(水)	4/29(木)	4/30(金)
	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 菜の花と筍のつぶ胡麻和え 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	鯖の白味噌煮 ひじき煮 あさりと菜の花のうま塩にんにく ビビンバ山菜 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	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 国産ほうれん草のごま和え 菜の花の白和え もやしとザーサイの和え物 しば漬け	昭和の日 	5月前半のメニューは4週目ごろに配布予定です。 静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便 0120-946-369
	323kcal/たんぱく質13.1g/脂質17.5g/塩分3.3g	388kcal/たんぱく質19.4g/脂質25.1g/塩分3.6g	236kcal/たんぱく質21.1g/脂質6.0g/塩分2.3g		