

天神屋のお夕飯便献立表【6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	6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)
	銀ひらすの蒸し焼き 夏野菜ソースかけ 豚バラ人参ナムル和え ネギ塩だれ唐揚げ 揚げ茄子の煮びたし 漬物 蟹つみれとインゲンの和浸し	白身魚の和風小松菜餡 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ ポテトサラダ 厚切ポークハムカツ 南瓜の海鮮詰めフライ オクラのごま和え 漬物	特製甘辛チキン 煮物 豚肉と豆腐の白和え カレーしゅうまい天ぷら モロヘイヤのわそうざい 漬物	サワラの金山寺味噌焼き オクラのごま和え 漬物 自家製チャーシューともやしの和え物 海老フリッター フレンチサラダ
	363kcal/たんぱく質22.1g/脂質23.9g/塩分3.6g	426kcal/たんぱく質19.6g/脂質26.0g/塩分3.0g	403kcal/たんぱく質22.2g/脂質25.8g/塩分2.1g	428kcal/たんぱく質23.3g/脂質28.2g/塩分3.6g


第2週	6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)	6/11(金)
	鯖の白味噌煮 漬物 あさりと菜の花のうま塩にんにく 筍とイカのネギ塩和え ネギトロカツ 煮物	蒸し鶏 チャーシューのせ 塩こうじ唐揚げ ひじき煮 錦糸五目焼売 ツナマヨブロッコリー エビフライ	鮭とパプリカの焼きびたし ピーマンの肉詰めフライ しめじと豚肉のカレーマヨソース 春雨サラダ 肉団子と筍の甘辛あんかけ 漬物 きんぴら	白身魚のネギ味噌焼き オクラの菊花和え レバニラ ベーコングラタン 緑野菜の湯葉あんかけ 漬物	ジューシーメンチカツ 黒ごまジャガイモサラダ 人参ナムル ビビンバ山菜 ちくわの磯部揚げ 国産ほうれん草のごま和え 漬物
	294kcal/たんぱく質21.6g/脂質17.5g/塩分3.4g	456kcal/たんぱく質26.6g/脂質29.4g/塩分1.8g	480kcal/たんぱく質23.9g/脂質27.1g/塩分3.8g	230kcal/たんぱく質18.9g/脂質9.8g/塩分3.6g	349kcal/たんぱく質10.2g/脂質19.4g/塩分2.4g

後半のメニューは裏面へ！



天神屋のお夕飯便献立表【6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	6/14(月)	6/15(火)	6/16(水)	6/17(木)	6/18(金)
	助宗たらの麻婆炒め 漬け物 あさりと菜の花のうま塩にんにく チャーシューあんかけ揚げ出し豆腐 しいたけの海老詰めフライ 豚バラもやし炒め ひじき煮	赤魚と野菜の揚げ焼き ネギ塩ソース 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 イカリング 自家製チャブチェ 水餃子	塩こうじ唐揚げ トマトパスタサラダ オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん 中学芋 便利な豆と根菜のごまだれサラダ 蟹つみれとインゲンの和浸し	エビフライ タルタルソース添え 特製甘辛チキン ほうれん草とみょうがの焙煎ごま和え ポテトサラダ 漬け物 コーンとハムのソテー	ホキの香草パン粉焼き オクラと大根おろしのあんかけ 小松菜と赤玉ねぎのナムル カレーしゅうまい天ぷら 国産しらすとピーマンの炒め物 漬け物
	363kcal/たんぱく質24.2g/脂質19.5g/塩分3.9g	284kcal/たんぱく質17.2g/脂質14.0g/塩分2.5g	416kcal/たんぱく質17.1g/脂質23.9g/塩分1.5g	375kcal/たんぱく質13.7g/脂質25.6g/塩分2.0g	272kcal/たんぱく質18.6g/脂質13.3g/塩分2.7g
第4週	6/21(月)	6/22(火)	6/23(水)	6/24(木)	6/25(金)
	豚しゃぶ黒酢あんかけ インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 イカリング さつまいもの海鮮詰めフライ モロヘイヤのわそうざい 漬け物	赤魚の彩りトマトソース 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ じゃがいもと梅いわしの和え物 ロールキャベツ 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 国産ほうれん草白和え	鯖フライ タルタルソース添え 豆カニカマサラダ 漬け物 きゅうりとわかめの酢の物 オクラの菊花和え 根菜の柚子胡椒あん カレーしゅうまい天ぷら	鶏むね肉のチリソース炒め とうもろこしの香ばし揚げ ほうれん草とたらこのごま和え 自家製肉団子とパプリカのあんかけ オクラごま和え 漬け物	白身魚の磯部揚げ 漬け物 春雨サラダ たっぷり野菜の中華風炒め ロールキャベツ黒酢ダレ 舞茸天・なす天
	311kcal/たんぱく質19.3g/脂質14.2g/塩分2.4g	308kcal/たんぱく質19.1g/脂質14.4g/塩分3.0g	443kcal/たんぱく質15.5g/脂質30.0g/塩分2.7g	341kcal/たんぱく質22.0g/脂質16.4g/塩分3.1g	492kcal/たんぱく質19.8g/脂質28.2g/塩分3.1g
第5週	6/28(月)	6/29(火)	6/30(水)		
	イワシのみぞれ煮 揚げなすの甘味噌かけ きのこのさっぱり和え 漬け物 枝豆のふわふわ天 緑野菜のソース れんこんの海鮮詰めフライ	甘辛牛カルビ炒め 紅あずま甘露煮 野菜のたらこ和え 漬け物 海老フリッター チャブチェ	白身魚のマヨオープン焼き なめらか胡麻豆腐 もやしニラ玉 キャベツとえびのネギ塩だれ 茄子とピーマンのトマトソース和え 自家製角煮とたまご煮	 <div data-bbox="1860 1406 2480 1599" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 7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 </div>	
	427kcal/たんぱく質21.2g/脂質26.1g/塩分2.8g	483kcal/たんぱく質12.4g/脂質30.0g/塩分3.3g	467kcal/たんぱく質24.0g/脂質36.7g/塩分2.2g		