

天神屋のお夕飯便献立表【7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	6/28(月)	6/29(火)	6/30(水)	7/1(木)	7/2(金)
	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 漬物 海老フリッター チャプチェ	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	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 コーンとハムのソテー 漬物	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 漬物
	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	375kcal/たんぱく質12.8g/脂質24.5g/塩分2.0g	272kcal/たんぱく質18.6g/脂質13.3g/塩分2.7g

第2週	7/5(月)	7/6(火)	7/7(水)	7/8(木)	7/9(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 焼きビーフン 漬物	赤魚の彩りマトソース 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ 国産ほうれん草の白和え 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	鯖フライ タルタルソース添え 豆カニカマサラダ きゅうりとわかめの酢の物 なます 根菜の柚子胡椒あん ツナマヨブロッコリー 漬物	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 漬物	白身魚の磯部揚げと天ぷら 春雨サラダ たっぷり野菜の中華風炒め 富士宮やきそば 漬物
	329kcal/たんぱく質19.3g/脂質14.9g/塩分2.4g	308kcal/たんぱく質19.1g/脂質14.4g/塩分3.0g	442kcal/たんぱく質15.1g/脂質30.0g/塩分2.7g	341kcal/たんぱく質22.0g/脂質16.4g/塩分3.1g	463kcal/たんぱく質18.7g/脂質23.6g/塩分3.3g



今週のお弁当:天神屋の折り弁当

第3週	7/12(月)	7/13(火)	7/14(水)	7/15(木)	7/16(金)
	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 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 漬物	甘辛牛カルビ炒め 紅あずま甘露煮 野菜のたらこ和え 海老フリッター チャプチェ 漬物	白身魚のマヨオープン焼き ゆず十八穀サラダ 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	銀ひらすの蒸し焼き 夏野菜ソースかけ 南瓜の海鮮詰めフライ ネギ塩だれ唐揚げ 鶏肝煮 蟹つみれとインゲンの和浸し 漬物	
	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	470kcal/たんぱく質24.5g/脂質35.9g/塩分2.4g	408kcal/たんぱく質25.9g/脂質24.2g/塩分4.0g	



今週のお弁当:元祖たぬき弁当