

天神屋のお夕飯便献立表【8月】

後半は裏面にあります

※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	8/2(月)	8/3(火)	8/4(水)	8/5(木)	8/6(金)
	アジフライ タルタルソース添え インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 煮物 豚肉と豆腐の白和え 漬物	サワラのねぎみそ焼き 黒ごまジャガイモサラダ オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん ちくわの磯部揚げ モロヘイヤのわそうざい 漬物	塩こうじ唐揚げ トマトパスタサラダ ひじき煮 中学芋 便利な豆と根菜の胡麻だれサラダ 蟹つみれとインゲンの和浸し	赤魚の素揚げ ポテト添え あさりと菜の花のうま塩にんにく 豚バラもやし炒め 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 豆カニカマサラダ 漬物	アブラガレイの香味焼き ほうれん草とみょうがの焙煎ごま和え ベーコングラタン レバニラ 緑野菜の湯葉あんかけ 漬物
	366kcal/たんぱく質15.0g/脂質20.5g/塩分2.5g	368kcal/たんぱく質21.3g/脂質22.6g/塩分2.6g	428kcal/たんぱく質16.9g/脂質24.1g/塩分1.7g	382kcal/たんぱく質18.9g/脂質23.8g/塩分2.7g	212kcal/たんぱく質20.5g/脂質6.4g/塩分2.4g
	 <p>今週のお弁当: おやこ弁当+お惣菜</p>				

第2週	8/9(月)	8/10(火)	8/11(水)	8/12(木)	8/13(金)
	振替休日	ジューシーメンチカツ 黒ごまジャガイモサラダ 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	かれいの照り焼き 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 豆と根菜の胡麻だれサラダ	イワシの梅煮 たっぷり高菜の揚げ出し豆腐 あさりと菜の花のうま塩にんにく ニラ玉もやし インゲンゴマ&切干大根&金平牛蒡の和え物 漬物	お盆休み
		348kcal/たんぱく質9.7g/脂質18.2g/塩分2.6g	369kcal/たんぱく質25.5g/脂質17.7g/塩分2.8g	452kcal/たんぱく質23.0g/脂質29.3g/塩分3.9g	
	 <p>今週のお弁当: 野菜のうまみたっぷり! 中華丼 +お惣菜</p>				

天神屋のお夕飯便献立表【8月】

第3週	8/16(月)	8/17(火)	8/18(水)	8/19(木)	8/20(金)
	豚ロースのガーリック炒め 筍とイカのネギ塩和え 焼き鯖 きゅうりとわかめの酢の物 煮物 漬物	銀ひらすのおろしポン酢 カレーしゅうまい天ぷら インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 里芋の鶏そぼろ	鰯の竜田揚げ じゃこあんかけ おからサラダ たっぷり野菜の和え物 小松菜のお浸し 人参ナムル 焼豆腐 和牛添え	豚の生姜焼き もやしとザーサイの和え物 豆カニカマサラダ 枝豆のふんわり天 さわやかポン酢かけ きんぴら 漬物	さばの柚子焼き 茄子と豚肉のポン酢和え がり生姜 ガブリチキン オクラのごま和え 漬物
		今週のお弁当: 天神屋の折り弁当			
		今週のお弁当: 元祖たぬき弁当			
		今週のお弁当 うなぎまぶし弁当+お惣菜			
	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-left: 20px; text-align: left;"> <p>9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</p> </div> </div>				
第3週	8/16(月)	8/17(火)	8/18(水)	8/19(木)	8/20(金)
第4週	8/23(月)	8/24(火)	8/25(水)	8/26(木)	8/27(金)
第5週	8/30(月)	8/31(火)			