




天神屋のお夕飯便献立表【10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。

【後半の献立は裏面にございます】


第1週	9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)	9/30(木)	10/1(金)
	アジのミソマヨ焼き オクラと大根おろしのあんかけ 人参ナムル ちくわの磯部揚げ 揚げなすの甘味噌かけ 漬物	ハンバーグと野菜のクリームソース もやしとザーサイの和え物 菜の花のおひたし 筑前煮 紫キャベツのピクルス さつま芋と豆のサラダ	シロイタダとエビフリットの中華あん ポテトサラダ レバニラ セロリとたまごのゆかりサラダ 自家製魚煮とたまご煮 漬物	赤魚の照り焼き ほうれん草のバターソテー 豆と根菜のごまだれサラダ トマトパスタサラダ キャベツとえびのネギ塩だれ 漬物	カレイの胡麻焼き ビビンバ山菜 黒はんぺんフライ オクラのごま和え ひじき煮 漬物
	258kcal/たんぱく質19.2g/脂質11.9g/塩分3.2g	378kcal/たんぱく質21.8g/脂質20.8g/塩分3.3g	393kcal/たんぱく質23.9g/脂質22.5g/塩分3.4g	238kcal/たんぱく質19.2g/脂質8.8g/塩分2.8g	282kcal/たんぱく質23.8g/脂質12.2g/塩分3.6g
			今週のお弁当	天神屋の折弁当	


第2週	10/4(月)	10/5(火)	10/6(水)	10/7(木)	10/8(金)
	ホキのポン酢和えにんにく風味 おからサラダ チャーシューポテト こんにやくと人参のそぼろかけ 味噌漬け味づくし なめらか胡麻豆腐	牛肉の冬瓜あんかけ 焼売 焼き鯖 鶏と根菜のうま辛煮 かぼちゃサラダ 漬物	アジの煮付け ロールキャベツ 甘辛餡ソース 春雨サラダ 焼きそば ガブリチキン 漬物	赤魚のカレー炒め きのこブロッコリーの和え物 きんぴら きゅうりとわかめの酢の物 しいたけの海老詰めフライ 漬物	豚ロースときのこはやし風味 コーンとハムのソテー ゆず大根 いわしの梅煮 彩り菜の花 海老フリッター
	299kcal/たんぱく質17.5g/脂質15.9g/塩分3.3g	439kcal/たんぱく質18.0g/脂質31.4g/塩分3.5g	379kcal/たんぱく質27.8g/脂質15.2g/塩分3.7g	350kcal/たんぱく質19.9g/脂質18.9g/塩分3.9g	350kcal/たんぱく質20.5g/脂質26.5g/塩分2.2g
			今週のお弁当	元祖たぬき弁当	

第3週	10/11(月)	10/12(火)	10/13(水)	10/14(木)	10/15(金)
	ホキのねぎ塩炒め 小松菜と赤玉ねぎの中華風サラダ 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 カレーしゅうまい じゃがいもと梅いわしの和え物 漬物	アジフライとじゃがいものタルタル 豚バラもやし炒め オクラのごま和え 里芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草のバターソテー 漬物	鶏もも肉の焼肉 イカのネギ塩和え 大根とそぼろの餡かけ 自家製肉団子とパプリカのあんかけ きんぴら 漬物	カレイの蒸し焼き 揚げ茄子の煮びたし エリンギと青梗菜の塩炒め ゆず大根 たつぷり野菜の中華風炒め 根菜の柚子胡椒あん	赤魚の中華香味ソース 水餃子 大根の味噌かけ きのこのさっぱり和え 焼豆腐 和牛添え 漬物
	278kcal/たんぱく質14.4g/脂質15.0g/塩分3.5g	373kcal/たんぱく質24.0g/脂質17.7g/塩分2.9g	399kcal/たんぱく質30.9g/脂質19.8g/塩分4.1g	244kcal/たんぱく質20.1g/脂質13.1g/塩分3.1g	463kcal/たんぱく質22.8g/脂質29.5g/塩分3.5g
			今週のお弁当	うなぎまぶし弁当＋お惣菜	

天神屋のお夕飯便献立表【10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4週	10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)
	ハンバーグの彩野菜添え くわいと蓮根の旨煮 アンチョビキャベツ ツナマヨブロッコリー ピビンバ 漬物	ホキと野菜のごった煮 あさりと菜の花のうま塩にんにく 焼きビーフン ミニメンチカツ カブの豆乳クリーム煮 漬物	アジのパン粉焼き オクラゆば和え ベーコングラタン ピーマンの肉詰めフライ 小松菜と揚げの煮物 漬物	牛コマのそぼろ牛蒡添え ゆで卵ハム和え 味付き五色きのこ 五目卵の花 おかずこんぶ 漬物	赤魚のしそ焼き 蒸し鶏のザーサイ ジャーマンポテト ゆず大根 野菜のたらこ和え 枝豆天 カニカマソース
	424kcal/たんぱく質46.5g/脂質24.4g/塩分3.4g	278kcal/たんぱく質14.4g/脂質12.4g/塩分3.1g	369kcal/たんぱく質23.6g/脂質17.9g/塩分3.0g	371kcal/たんぱく質12.7g/脂質26.4g/塩分3.9g	236kcal/たんぱく質20.3g/脂質12.7g/塩分2.6g
			今週のお弁当	天神さん弁当＋お惣菜	

第5週	10/25(月)	10/26(火)	10/27(水)	10/28(木)	10/29(金)
	カレイのタルタル焼き 人参ナムル 磯わかめ 切り干し大根と合いびき肉の炒め物 きのこ青菜味噌炒め 漬物	鶏唐揚げのきのこ青菜味噌炒め 子持ちこんにやく 花咲しゅうまい パンプキンサラダ 鯖の南蛮漬け 漬物	赤魚の生姜焼き煮つけダレ 鶏そぼろポテト 茄子のさっぱり揚げびたし アワビ茸しぐれ煮 おからサラダ 漬物	アジの梅みそ焼き 三種の山菜とこんにやくの和え物 ひじき煮 錦糸五目焼売 うるいのごま和え フレンチサラダ	カレイの小松菜カレー炒め 根菜とひじきの和サラダ 甘辛笹がき牛蒡 ちくわ天 柚子大根甘酢和え 漬物
	236kcal/たんぱく質20.1g/脂質11.1g/塩分3.8g	376kcal/たんぱく質16.9g/脂質19.9g/塩分4.2g	258kcal/たんぱく質21.4g/脂質11.2g/塩分4.1g	224kcal/たんぱく質20.0g/脂質9.0g/塩分4.1g	228kcal/たんぱく質20.1g/脂質8.6g/塩分3.9g
			今週のお弁当	おやこ弁当＋お惣菜	

11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

