


天神屋のお夕飯便献立表【9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		9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)
 <p>10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>		焼き鮭の野菜ごまソースかけ 里芋の鶏そぼろ 小松菜のお浸し からし高菜 ガブリチキン ポテトサラダ	鱈の金山寺味噌焼き 枝豆のふんわり天 さわやかポン酢かけ がり生姜 人参ナムル 焼き豆腐 和牛添え 漬物	牛肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢かけ イカリング 搾菜 ロールキャベツ 甘辛餡ソース オクラのごま和え 漬物
		357kcal/たんぱく質27.9g/脂質16.1g/塩分3.2g	267kcal/たんぱく質21.8g/脂質13.8g/塩分3.3g	253kcal/たんぱく質19.5g/脂質8.6g/塩分3.8g



今週のお弁当

うなぎまぶし弁当＋お惣菜

第2週	9/6(月)	9/7(火)	9/8(水)	9/9(木)	9/10(金)
	サワラの竜田揚げ 人参ナムル 自家製ひじき煮 ゴーヤチャンプルー 塩こうじ唐揚げ 漬物	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 茄子とインゲンの和風生姜あんかけ なめらか胡麻豆腐 豆ひじきと豚肉の煮物 漬物	鶏むね肉中華風ソース れんこんの海鮮詰めフライ 自家製野菜炒め 筍とイカのネギ塩和え インゲンごま&切干大根&金平牛蒡の和え物 漬物	カジキのネギ塩だれ しゅうまい 唐揚げ 自家製チャブチエ 茄子のさっぱり揚げびたし 漬物	さばの唐揚げ 濃厚黒酢ソース カレーしゅうまい天ぷら ゆず大根 からし高菜 桜海老乗せあんかけ揚げ出し豆腐 フレンチサラダ
	433kcal/たんぱく質24.1g/脂質27.6g/塩分2.7g	397kcal/たんぱく質13.1g/脂質25.7g/塩分2.1g	326kcal/たんぱく質26.4g/脂質12.7g/塩分3.0g	294kcal/たんぱく質24.6g/脂質15.2g/塩分3.7g	433kcal/たんぱく質22.0g/脂質24.9g/塩分4.0g



今週のお弁当

天神さん弁当＋お惣菜

第3週	9/13(月)	9/14(火)	9/15(水)	9/16(木)	9/17(金)
	豚しゃぶの生姜焼き 搾菜 焼き鯖 ツナマヨブロッコリー オクラのごま和え 漬物	メカジキのしめじの香味野菜炒め キュウリとカニカマのサラダ 自家製角煮と厚焼玉子 枝豆のふわふわ天 緑野菜のソース エビフライ 漬物	赤魚の彩りトマトソース 水餃子 じゃがいもと梅いわしの和え物 ピーマンの肉詰めフライ 春雨サラダ 小松菜のお浸し	豚ロースの甘酢あんかけ イカリング からし高菜 小松菜のお浸し ネギ塩唐揚げ きこのマリネ	サバのねぎみそ焼き たっぶり高菜の揚げ出し豆腐 ペーコングラタン ニラ玉もやし 煮物 漬物
	420kcal/たんぱく質25.7g/脂質28.6g/塩分3.7g	427kcal/たんぱく質25.4g/脂質28.4g/塩分3.6g	359kcal/たんぱく質19.2g/脂質16.6g/塩分2.5g	325kcal/たんぱく質20.0g/脂質18.4g/塩分2.4g	414kcal/たんぱく質19.9g/脂質27.8g/塩分3.6g





今週のお弁当

おやこ弁当＋お惣菜

天神屋のお夕飯便献立表【9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	9/20(月)	9/21(火)	9/22(水)	9/23(木)	9/24(金)
	敬老の日 (お休み)	カレイの蒸し煮 オクラの蒸し鶏の柚子胡椒あん 味噌漬け味づくし たっぷり野菜のつぶ胡麻和え 南瓜の海鮮詰めフライ 紅あずま甘露煮	蒸し鶏とほうれん草とベーコンの炒め物 オクラと山芋のサラダ 甘辛笹がき牛蒡 きのこ小松菜のごま和え 春雨サラダ 漬物	秋分の日 (お休み)	ホキとナスの煮付け 根菜の柚子胡椒あん ゆず大根 パスタサラダ 枝豆のふんわり天 緑野菜ソース 肉団子と筍の甘辛あんかけ
		340kcal/たんぱく質22.1g/脂質16.4g/塩分3.9g	343kcal/たんぱく質21.7g/脂質18.9g/塩分3.4g		400kcal/たんぱく質24.2g/脂質21.6g/塩分4.2g
				今週のお弁当 中華丼＋お惣菜	

第5週	9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)	9/30(木)	
	豚しゃぶの生姜焼き 搾菜 焼き鯖 ツナマヨブロッコリー オクラのごま和え 漬物	メカジキのしめじの香味野菜炒め キュウリとカニカマのサラダ 自家製角煮と厚焼玉子 枝豆のふわふわ天 緑野菜のソース エビフライ 漬物	赤魚の彩りトマトソース 水餃子 じゃがいもと梅いわしの和え物 ピーマンの肉詰めフライ 春雨サラダ 小松菜のお浸し	豚ロースの甘酢あんかけ イカリング からし高菜 小松菜のお浸し ネギ塩唐揚げ きのこのマリネ	
	420kcal/たんぱく質25.7g/脂質28.6g/塩分3.7g	427kcal/たんぱく質25.4g/脂質28.4g/塩分3.6g	359kcal/たんぱく質19.2g/脂質16.6g/塩分2.5g	325kcal/たんぱく質20.0g/脂質18.4g/塩分2.4g	
				今週のお弁当 天神屋の折り弁当	