

天神屋のお夕飯便献立表【2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	1/31(月)	2/1(火)	2/2(水)	2/3(木)	2/4(金)
	鮭の香味野菜添え 豚バラもやし炒め ちくわ天 自家製ひじき煮 きんぴら 漬物	牛肉のスタミナ焼き さつまいもサラダ 野菜のたらこ和え 五目卵の花 山菜あさり 漬物	赤魚の照り焼き きのこミックス 磯わかめ 焼豆腐 和牛添え カブの豆乳クリーム煮 漬物	鶏唐揚げのきのこ青菜味噌炒め 豆カニカマサラダ 柚子大根甘酢和え 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 漬物	さばの塩焼き 自家製肉団子とパプリカのあんかけ 青菜鶏そぼろ煮 ポテトサラダ 筑前煮 漬物
	217kcal/たんぱく質18.3g/脂質9.3g/塩分2.9g	404kcal/たんぱく質22.9g/脂質19.4g/塩分3.7g	237kcal/たんぱく質21.2g/脂質9.6g/塩分2.8g	326kcal/たんぱく質14.6g/脂質18.9g/塩分3.3g	332kcal/たんぱく質18.5g/脂質19.3g/塩分2.9g
		今週のお弁当		天神屋の折弁当	

第2週	2/7(月)	2/8(火)	2/9(水)	2/10(木)	2/11(金)
	豚ロースとしめじの野菜煮込み たっぶり野菜の中華風炒め ゆず大根 人参ナムル オクラ練り胡麻和え 黒ごまジャガイモサラダ	赤魚の生姜焼き煮つけダレ 茄子と豚肉のポン酢和え 焼きそば アンチョビキャベツ 自家製角煮とたまご煮 漬物	ハンバーグの彩野菜添え 紫キャベツのピクルス 山菜とこんにゃくの和え物 チャーシューポテト もやしニラ玉 きのこのごま和え	カレイのタルタル焼き じゃがいもと梅いわしの和え物 搾菜 おかずこんぶ ほうれん草のバターソテー 漬物	建国記念の日
	281kcal/たんぱく質16.0g/脂質16.1g/塩分2.4g	329kcal/たんぱく質37.7g/脂質16.6g/塩分4.1g	449kcal/たんぱく質21.7g/脂質27.7g/塩分3.4g	227kcal/たんぱく質20.1g/脂質8.5g/塩分3.1g	
		今週のお弁当		元祖たぬき弁当	

第3週	2/14(月)	2/15(火)	
	ホキとナスの煮つけ フレンチサラダ 大豆そぼろひじき からし高菜 コク旨ビビンバ 漬物	鶏もも肉の焼肉 たっぶり野菜の粒胡麻和え 焼き鯖 魚介のグラタン 大根サラダ 漬物	
	245kcal/たんぱく質18.3g/脂質10.5g/塩分4.1g	473kcal/たんぱく質29.9g/脂質30.3g/塩分3.8g	今週のお弁当
		うなぎまぶし弁当 + お惣菜	



2月後半のメニューは2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