

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 きのごミックス 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
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>今週のお弁当</p> <p>天神屋の折弁当</p> </div> </div>					
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 たっぷ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 きのごごま和え	カレイのタルタル焼き ジャ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	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>今週のお弁当</p> <p>元祖たぬき弁当</p> </div> </div>					

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3週	2/14(月)	2/15(火)	2/16(水)	2/17(木)	2/18(金)
	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 たっぷり野菜の粒胡麻和え かぼちゃサラダ 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 大根サラダ 漬物	鮭の塩焼き 小松菜とにんにくの芽添え オクラと山芋のサラダ ミニメンチカツ おからサラダ 海老フリッター 漬物	豚コマ肉の生姜ねぎダレ 彩り菜の花 もやしとザーサイの和え物 紫キャベツのピクルス 焼売 甘辛笹がき牛蒡	サバのフライ フレンチサラダ 昆布の煮物 セロリとたまごのゆかりサラダ ゆず大根 ロールキャベツ 甘辛餡ソース
	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	407kcal/たんぱく質24.4g/脂質24.6g/塩分3.5g	282kcal/たんぱく質22.9g/脂質14.3g/塩分3.0g	487kcal/たんぱく質20.6g/脂質23.9g/塩分3.3g



今週のお弁当

うなぎまぶし弁当+お惣菜

第4週	2/21(月)	2/22(火)	2/23(水)	2/24(木)	2/25(金)
	鶏もも肉の出汁煮 トマトパスタサラダ うま辛味噌牛蒡 ジャーマンポテト 小松菜と赤玉ねぎのナムル 漬物	エビ天フリット 豚バラもやし炒め かぼちゃサラダ ほうれん草とたらこのごま和え 紫キャベツのピクルス きのこ小松菜のごま和え	天皇誕生日	豚コマ肉の黒胡椒揚げ 彩り春雨サラダ 鶏そぼろポテト 鱈の和風マリネ 茄子のさっぱり揚げびたし 漬物	カレーの明太子マヨ焼き 紫キャベツのピクルス 味付き五色きのこ 南瓜の湯葉入りそぼろあん 自家製野菜炒め 切り干し大根とあいびき肉の炒め物
	462kcal/たんぱく質21.8g/脂質28.4g/塩分3.5g	322kcal/たんぱく質11.9g/脂質17.0g/塩分2.0g		390kcal/たんぱく質24.3g/脂質20.6g/塩分2.3g	310kcal/たんぱく質21.3g/脂質14.5g/塩分3.3g



今週のお弁当

天神さん弁当+お惣菜

第5週	2/28(月)				
	牛肉とキノコの大葉バター炒め ポテトサラダ 味噌漬け味づくし レバニラ 五目卵の花 漬物				
	443kcal/たんぱく質22.3g/脂質29.9g/塩分3.6g				



3月前半のメニューは3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



今週のお弁当

おやこ弁当+お惣菜