

天神屋のお夕飯便献立表【3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	2/28(月)	3/1(火)	3/2(水)	3/3(木)	3/4(金)
	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	シロイトダラとエビフリットの中華あん オクラゆば和え 紅あずま甘露煮 紫キャベツのピクルス 子持ちこんにゃく とり天	鶏もも肉の味噌カツ 揚げ茄子の煮びたし 枝豆そばろ くわいと蓮根の旨煮 菜の花の白和え 漬物	さばの竜田揚げ 蒸し鶏のザーサイ ゆで卵ハム和え 鶏と根菜のうま辛煮 ちくわ天 漬物	牛コマの焼肉 ポテトサラダ うるいのごま和え 彩り春雨サラダ きのこ青菜味噌炒め 漬物
	443kcal/たんぱく質22.3g/脂質29.9g/塩分3.6g	453kcal/たんぱく質24.9g/脂質21.1g/塩分3.0g	488kcal/たんぱく質25.3g/脂質28.1g/塩分3.1g	351kcal/たんぱく質20.1g/脂質21.1g/塩分3.5g	331kcal/たんぱく質21.1g/脂質16.9g/塩分3.7g
			今週のお弁当	おやこ弁当+お惣菜	

第2週	3/7(月)	3/8(火)	3/9(水)	3/10(木)	3/11(金)
	赤魚のから揚げ ガブリチキン コーンとハムのソテー 白菜と角煮の白和え 桜エビとオクラの菊花和え 漬物	豚の金山寺みそ焼き きのこのマリネ 紫キャベツのピクルス 焼売 サツマイモサラダ ツナマヨブロッコリー	ホキと野菜のニンニク炒め きんぴら ブロッコリーと豆のサラダ 白菜とカニカマの白和え 小松菜のお浸し 漬物	牛肉のにんにくしょうゆ炒め イワシの梅煮 ゆず大根 お魚豆腐揚げ 磯わかめ 黒ごまジャガイモサラダ	さばの蒲焼き 花咲しゅうまい あおさと桜エビの卵の花 白菜ときこの白和え 自家製角煮と厚焼玉子 漬物
	371kcal/たんぱく質25.0g/脂質23.4g/塩分3.6g	365kcal/たんぱく質18.4g/脂質21.8g/塩分2.3g	328kcal/たんぱく質21.7g/脂質19.0g/塩分3.3g	471kcal/たんぱく質19.9g/脂質33.3g/塩分3.9g	352kcal/たんぱく質21.4g/脂質19.9g/塩分3.6g
			今週のお弁当	中華丼+お惣菜	

天神屋のお夕飯便献立表【3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	3/14(月)	3/15(火)	3/16(水)	3/17(木)	3/18(金)
	揚げ鶏とみょうがとしそ添え キャベツとえびのネギ塩だれ 山菜の田舎煮 野菜のたらこ和え なめらか胡麻豆腐 漬物	ホキの青菜餡かけ きゅうりとカニカマのサラダ ビビンバ 茄子と豚肉のポン酢和え スティックポテト 漬物	豚ロースの甘酢あんかけ ジャーマンポテト 枝豆そぼろ フレンチサラダ 焼きそば 漬物	サーモンバジル 焼きビーフン 柚子大根甘酢和え 人参ナムル ピーマン肉詰めフライ 菜の花のおひたし	牛肉のホワイトソース和え さつま芋と豆のハニーマスタード ゆず大根 おかずこんぶ 揚げなすの甘味噌かけ きのこミックス
	246kcal/たんぱく質11.2g/脂質15.3g/塩分2.2g	219kcal/たんぱく質19.1g/脂質7.5g/塩分3.4g	271kcal/たんぱく質18.9g/脂質12.0g/塩分2.2g	403kcal/たんぱく質26.5g/脂質20.3g/塩分3.4g	206kcal/たんぱく質16.8g/脂質7.0g/塩分2.6g
		今週のお弁当 天神屋の折り弁当			
第4週	3/21(月)	3/22(火)	3/23(水)	3/24(木)	3/25(金)
	春分の日	赤魚の塩焼き 黒はんぺんフライ 紫キャベツのピクルス エリンギと青梗菜の塩炒め 自家製ひじき煮 白きくらげの甘酢和え	鶏むね肉とピーマンのオイスターソース炒め オクラと山芋のサラダ エビフライ ポテトサラダ ほうれん草のバターソテー 漬物	カレイの胡麻焼き 昆布の煮物 南瓜の海鮮詰めフライ 甘辛笹がき牛蒡 オクラの練り胡麻和え 漬物	豚肉とキャベツのコク旨炒め パンプキンサラダ 豆カニカマサラダ 山菜とこんにゃくの和え物 人参ナムル 大根煮の味噌かけ
		206kcal/たんぱく質18.4g/脂質7.5g/塩分2.2g	431kcal/たんぱく質21.7g/脂質26.3g/塩分4.2g	349kcal/たんぱく質23.8g/脂質17.2g/塩分3.6g	461kcal/たんぱく質20.8g/脂質24.2g/塩分2.6g
		今週のお弁当 元祖たぬき弁当			
第5週	3/28(月)	3/29(火)	3/30(水)	3/31(木)	
	さばのオクラソース添え 自家製チャプチェ たっぷり高菜の揚げ出し豆腐 青菜鶏そぼろ煮 自家製肉団子とパプリカのあんかけ 漬物	牛肉とジャガイモの甘辛煮 おからサラダ きのこのバターソテー ゆず大根 煮物 もやしニラ玉	赤魚の中華香味野菜ソース 菜の花とシラスのおひたし 唐揚げ パンプキンサラダ きのこのごま和え 漬物	鶏むねチキン南蛮 タルタルソース添え 大根サラダ 紫キャベツのピクルス 搾菜 角煮ポテト 焼きビーフン	
	424kcal/たんぱく質24.9g/脂質25.1g/塩分3.9g	450kcal/たんぱく質20.1g/脂質24.9g/塩分3.2g	379kcal/たんぱく質22.1g/脂質21.5g/塩分3.7g	461kcal/たんぱく質20.1g/脂質26.8g/塩分2.5g	
		今週のお弁当 うなぎまぶし弁当+お惣菜			



4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