





天神屋のお夕飯便献立表【4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	4/1(金)			
		<p>4月後半のメニューは2週目ごろに配布予定です</p> <p>静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便 0120-946-369</p>		鮭の南蛮漬け 自家製角煮とたまご煮 ほうれん草とたらこのごま和え アワビ茸しぐれ煮 くわいと蓮根の旨煮 漬物
				392kcal/たんぱく質27.1g/脂質16.6g/塩分4.1g
		今週のお弁当		うなぎまぶし弁当+お惣菜

第2週	4/4(月)	4/5(火)	4/6(水)	4/7(木)	4/8(金)
	豚ロースのガーリック炒め 紅あずま甘露煮 茄子のさっぱり揚げびたし 枝豆そぼろ 山菜あさり 漬物	アブラガレイの香味焼き ちくわ天 小松菜と赤玉ねぎのナムル 切り干し大根と合いびき肉の炒めもの 大豆そぼろひじき 漬物	牛肉としめじのバター炒め ゆず大根 野菜豆ごった煮 焼き鯖 キュウリとカニカマのサラダ 五目卵の花	赤魚の素揚げ ポテト添え 磯わかめ セロリとたまごのゆかりサラダ 人参ナムル 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 きのこのバターソテー	蒸し鶏の甘辛牛蒡添え 紫キャベツのピクルス 彩り春雨サラダ トマトパスタサラダ 鶏そぼろポテト 彩り菜の花
	344kcal/たんぱく質19.4g/脂質14.5g/塩分2.3g	254kcal/たんぱく質22.1g/脂質11.4g/塩分3.0g	424kcal/たんぱく質27.6g/脂質25.7g/塩分3.5g	335kcal/たんぱく質13.2g/脂質22.3g/塩分3.1g	338kcal/たんぱく質20.7g/脂質19.2g/塩分3.4g
		今週のお弁当		天神さん弁当+お惣菜	

第3週	4/11(月)	4/12(火)	4/13(水)	4/14(木)	4/15(金)
	ホキの香草パン粉焼き かぼちゃサラダ きのこと小松菜のごま和え 切り干し大根のナムル ロールキャベツ 甘辛餡ソース 漬物	豚しゃぶの生姜焼き ゆで卵ハム和え 鱈の和風マリネ イワシの梅煮 フレンチサラダ 漬物	サバの生姜煮 コーンとハムのソテー ゆず大根 蒸し鶏のザーサイ 厚切りハムカツ もやしとザーサイの和え物	牛コマのそぼろ牛蒡添え ほうれん草とみょうがの焙煎ごま和え 黒ごまジャガイモサラダ 人参ナムル たっぷり野菜のつぶ胡麻和え きのこのマリネ	エビフライ タルタルソース添え アンチョビキャベツ 揚げ茄子の煮びたし 紫キャベツのピクルス 焼売 お魚豆腐揚げ
	302kcal/たんぱく質19.8g/脂質10.3g/塩分2.7g	346kcal/たんぱく質28.3g/脂質17.7g/塩分3.7g	441kcal/たんぱく質24.3g/脂質26.0g/塩分3.0g	272kcal/たんぱく質19.5g/脂質13.0g/塩分2.0g	424kcal/たんぱく質37.9g/脂質28.1g/塩分2.5g
		今週のお弁当		おやこ弁当+お惣菜	