





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3週			4/14(木)	4/15(金)
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 5月前半メニューは4週目頃配布予定です 静岡オリコミ健康事業部 天神屋お夕飯便 </div>				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 4/14・4/15メニューが 一部変更になりました </div>
			牛コマのそばろ牛蒡添え 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 焼売 きこのマリネ	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 たっぷり野菜の粒胡麻和え お魚豆腐揚げ
			303kcal/たんぱく質20.5g/脂質14.9g/塩分2.2g	399kcal/たんぱく質36.7g/脂質26.1g/塩分2.3g
		今週のお弁当		おやこ弁当+お惣菜

第4週	4/18(月)	4/19(火)	4/20(水)	4/21(木)	4/22(金)
特製甘辛チキン サツマイモサラダ きゅうりとわかめの酢の物 豚バラもやし炒め オクラゆば和え 漬物	カレイのムニエル 香味ソース 鶏と根菜のうま辛煮 ネギ塩から揚げ ビビンバ きんぴら 漬物	ハンバーグねぎダレ マッシュポトフ添え 焼きビーフン 人参ナムル 子持ちこんにゃく 柚子大根甘酢和え ひじき煮	サバの竜田揚げ さっぱりねぎダレ ツナマヨブロッコリー ごま豆腐 紫キャベツのピクルス 小松菜のお浸し きこの青菜味噌炒め	豚キムチ ゆず大根 彩り春雨サラダ キャベツとえびのネギ塩だれ 南瓜のあんかけ カブの豆乳クリーム煮	
377kcal/たんぱく質18.6g/脂質22.6g/塩分1.8g	304kcal/たんぱく質22.0g/脂質13.1g/塩分4.2g	425kcal/たんぱく質20.9g/脂質20.8g/塩分4.2g	425kcal/たんぱく質20.2g/脂質27.3g/塩分2.9g	441kcal/たんぱく質14.6g/脂質30.4g/塩分4.1g	
		今週のお弁当		中華丼+お惣菜	

第5週	4/25(月)	4/26(火)	4/27(水)	4/28(木)	4/29(金)
赤魚の塩焼き もやしニラ玉 自家製角煮と厚焼玉子 フレンチサラダ とり天 漬物	鶏唐揚げのきのこ庵 ポテトサラダ 青菜そばろ煮 さつま芋と豆のハニーマスタード オクラの練りごま和え 漬物	カレイの甘酢あんかけ きこのミックス 白菜と角煮の白和え おかずこんにゃく 山菜とこんにゃくの和え物 漬物	牛肉の甘辛炒め たっぷり野菜の中華風炒め 煮物 揚げなすの甘味噌かけ 緑野菜の湯葉餡かけ 人参ナムル	昭和の日	
340kcal/たんぱく質25.2g/脂質19.7g/塩分2.9g	219kcal/たんぱく質10.6g/脂質10.6g/塩分2.6g	294kcal/たんぱく質19.5g/脂質14.2g/塩分3.5g	311kcal/たんぱく質17.2g/脂質16.3g/塩分3.5g		
		今週のお弁当		天神屋の折り弁当	