

# 天神屋のお夕飯便献立表【5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	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)	5/6(金)
	配送休止日 	憲法記念日 5月後半メニューは2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	みどりの日	こどもの日	サバのフライ 枝豆そぼろ 大豆そぼろひじき 五目卵の花 茄子と豚肉とポン酢和え 漬物 490kcal/たんぱく質26.1g/脂質32.1g/塩分3.2g
			今週のお弁当	元祖たぬき弁当	
第2週	5/9(月)	5/10(火)	5/11(水)	5/12(木)	5/13(金)
	やわうま豚バラ肉とキノコの炒め物 焼きそば 菜の花とシラスのおひたし 白菜ときのこの白和え エリンギと青梗菜の塩炒め 紫キャベツのピクルス 270kcal/たんぱく質10.8g/脂質16.7g/塩分3.2g	さわらの金山寺みそ焼き アワビ茸しぐれ煮 黒はんぺんフライ 磯わかめ じゃがいもと梅いわしの和えもの 漬物 301kcal/たんぱく質22.9g/脂質13.4g/塩分3.2g	鶏もも肉の味噌カツ 搾菜 味付き五色きのこ 野菜のたらこ和え くわいと蓮根の旨煮 漬物 459kcal/たんぱく質21.9g/脂質27.9g/塩分3.7g	鮭の塩焼き ちくわ天 ゆず大根 大根サラダ レバニラ おからサラダ 284kcal/たんぱく質27.2g/脂質13.5g/塩分2.9g	牛肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢かけ 紅あずま甘露煮 人参ナムル 彩り春雨サラダ 鰯の和風マリネ パンプキンサラダ 271kcal/たんぱく質14.4g/脂質8.7g/塩分2.4g
			今週のお弁当	うなぎまぶし弁当+お惣菜	