




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3週	5/16(月)	5/17(火)	5/18(水)	5/19(木)	5/20(金)
	カレイのフライ オーロラソース和え 根菜とひじきの和サラダ 小松菜と赤玉ねぎのナムル 桜海老乗せあんかけ揚げ出し豆腐 茄子のさっぱり揚げびたし 漬物	豚肉のオイスターソース炒め ポテトサラダ 大根煮の味噌かけ イワシの梅煮 人参ナムル 豚肉と豆腐の白和え	さばの柚子焼き ジャーマンポテト 切り干し大根と合いびき肉の炒め物 彩り菜の花 自家製野菜炒め 漬物	鶏肉とこんにゃくの煮物 セロリとたまごのゆかりサラダ 山菜の田舎煮 きのこのごま和え キュウリとカニカマのサラダ 漬物	さわらの竜田揚げ 紫キャベツのピクルス 野菜豆ごった煮 コーンとハムのソテー ほうれん草とたらこのごま和え 焼豆腐 和牛添え
	391kcal/たんぱく質24.8g/脂質20.1g/塩分3.7g	339kcal/たんぱく質20.0g/脂質21.4g/塩分2.7g	371kcal/たんぱく質19.8g/脂質21.7g/塩分3.3g	282kcal/たんぱく質14.6g/脂質17.4g/塩分3.6g	497kcal/たんぱく質24.8g/脂質31.0g/塩分2.8g
				今週のお弁当 天神さん弁当+お惣菜	

第4週	5/23(月)	5/24(火)	5/25(水)	5/26(木)	5/27(金)
	牛スライスのハヤシソース和え トマトパスタサラダ サツマイモサラダ ツナマヨブロッコリー きんぴら 漬物	赤魚の中華香味ソース ロールキャベツ 甘辛餡ソース ビビンバ 海老フリッター 蒸し鶏のザーサイ 漬物	豚コマ肉の生姜ねぎダレ 柚子大根甘酢和え ゆず大根 鶏と根菜のうま辛煮 揚げ茄子の揚げびたし かぼちゃサラダ	エビ天フリット 人参ナムル もやしニラ玉 唐揚げ フレンチサラダ きのこの小松菜のごま和え	鶏もも肉の竜田揚げ 卵サラダ添え もやしとザーサイの和え物 青菜鶏そぼろ煮 紫キャベツのピクルス 小松菜のお浸し きのこのマリネ
	385kcal/たんぱく質21.6g/脂質21.4g/塩分2.6g	439kcal/たんぱく質22.9g/脂質27.2g/塩分4.2g	498kcal/たんぱく質12.8g/脂質39.1g/塩分2.0g	312kcal/たんぱく質13.1g/脂質19.1g/塩分1.9g	451kcal/たんぱく質22.6g/脂質29.3g/塩分2.8g
				今週のお弁当 おやこ弁当+お惣菜	

第5週	5/30(月)	5/31(火)	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>6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</p> </div>		
	アジフライとジャガイモのタルタル キャベツとえびのネギ塩だれ 子持ちこんにゃく ほうれん草とみょうがの焙煎ごま和え 自家製角煮とたまご煮 漬物	豚しゃぶとナスのピリ辛 さつま芋と豆のハニーマスタード 煮物 ポテトサラダ 山菜とこんにゃくの和え物 漬物			
	436kcal/たんぱく質25.7g/脂質27g/塩分3.4g	319kcal/たんぱく質18.6g/脂質16g/塩分3.1g	今週のお弁当 中華丼+お惣菜		
		