





天神屋のお夕飯便献立表【6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		6/1(水)	6/2(木)	6/3(金)
 <p>6月後半のメニューは2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>		赤魚の照り焼き 柚子大根 おかず昆布 豆カニカマサラダ フレンチサラダ とり天	鶏むねチキン南蛮 タルタルソース添え ほうれん草のバターソテー 人参ナムル うるいのごま和え アンチョビキャベツ 焼きビーフン	サーモンのバジルチーズ焼き 花咲しゅうまい 菜の花のおひたし 自家製肉団子とパプリカのあんかけ ひじき煮 漬物
		331kcal/たんぱく質24.6g/脂質17.1g/塩分2.8g	414kcal/たんぱく質44.8g/脂質23.1g/塩分2.3g	386kcal/たんぱく質23.2g/脂質21.3g/塩分4.2g
		今週のお弁当 天神屋の折り弁当		

第2週	6/6(月)	6/7(火)	6/8(水)	6/9(木)	6/10(金)
	牛肉のトロトロ煮込み 野菜のたらこ和え お魚豆腐揚げ なめらか胡麻豆腐 カブの豆乳クリーム煮 漬物	金華さばの竜田揚げ 彩り春雨サラダ 山菜あさり 南瓜の湯葉入りそぼろあん しめじと豚肉のカレーマヨソース 漬物	豚しゃぶ黒酢あんかけ もやしとわかめのナムル きのこミックス 紫キャベツのピクルス 焼売 大根サラダ	ホキのねぎ塩炒め 人参ナムル 五目卵の花 キャベツとツナの和え物 鶏そぼろポテト イカリング	鶏唐揚げときのこと青菜味噌炒め 枝豆そぼろ 柚子大根 からし高菜 ゆで卵ハム和え 揚げなすの甘味噌かけ
	446kcal/たんぱく質15.7g/脂質31.7g/塩分4.2g	278kcal/たんぱく質10.2g/脂質9.3g/塩分3.8g	253kcal/たんぱく質17.0g/脂質13.0g/塩分2.6g	228kcal/たんぱく質20.3g/脂質9.7g/塩分2.9g	306kcal/たんぱく質16.1g/脂質19.0g/塩分3.4g
		今週のお弁当 元祖たぬき弁当			

第3週	6/13(月)	6/14(火)	6/15(水)	6/16(木)	6/17(金)
	カレイの小松菜のバター炒め 豚キムチ 塩キャベツ たっぷり野菜の中華風炒め 味噌漬け味づくし 漬物	牛肉のスタミナ焼き 焼きそば 磯わかめ ポテトサラダ 大豆そぼろひじき 漬物	鮭の香味野菜添え くわいと蓮根の旨煮 エリンギと青梗菜の塩炒め 黒はんぺんフライ 鰯の和風マリネ 漬物		
	216kcal/たんぱく質19.9g/脂質9.8g/塩分4.1g	448kcal/たんぱく質16.6g/脂質29.7g/塩分4.2g	262kcal/たんぱく質23.8g/脂質9.8g/塩分2.4g		
		今週のお弁当 うなぎまぶし弁当+お惣菜			