



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3週	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>7月前半のメニューは3週目ごろに配布予定です</p> <p style="text-align: center;">静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便 0120-946-369</p> </div>	6/16(木)	6/17(金)
		豚の金山寺みそ焼き ほうれん草とツナのごま和え こんにゃくの甘辛煮 にんじんナムル きくらげの甘酢和え 黒ごまジャガイモサラダ	さばの蒲焼き 紫キャベツのピクルス 味付き五色きのこ 茄子と豚肉のポン酢和え パンプキンサラダ 白菜ときのこの白和え
		274kcal/たんぱく質18.0g/脂質13.7g/塩分2.8g	418kcal/たんぱく質19.3g/脂質26.5g/塩分3.2g
		今週のお弁当	うなぎまぶし弁当+お惣菜

第4週	6/20(月)	6/21(火)	6/22(水)	6/23(木)	6/24(金)
	牛肉とキノコの大葉バター炒め 菜の花とシラスのおひたし おからサラダ 小松菜と赤玉ねぎのナムル ジャーマンポテト 漬物	イワシのみぞれ煮 レバニラ 紅あずま甘露煮 彩り菜の花 ゆず大根 茄子のさっぱり揚げびたし	鶏肉の塩こうじ焼き コーンとハムのソテー 山菜の田舎煮 フレンチサラダ サツマイモサラダ 漬物	サーモンの衣揚げ 切り干し大根と合いびき肉の炒め物 ほうれん草とたらこのごま和え じゃがいもと梅いわしの和えもの 大根煮の味噌かけ 漬物	和風ハンバーグ 人参ナムル 野菜豆ごった煮 きのこミックス 豆と根菜のゴマダレサラダ ツナマヨブロッコリー
	498kcal/たんぱく質19.0g/脂質36.7g/塩分3.6g	291kcal/たんぱく質15.0g/脂質15.8g/塩分1.7g	364kcal/たんぱく質19.8g/脂質21.3g/塩分2.6g	477kcal/たんぱく質15.9g/脂質33.4g/塩分3.9g	416kcal/たんぱく質22.1g/脂質26.0g/塩分3.7g
		今週のお弁当	天神さん弁当+お惣菜		

第5週	6/27(月)	6/28(火)	6/29(水)	6/30(木)	
	赤魚の生姜焼き煮つけダレ わさび菜 ネギ塩から揚げ きのこのごま和え きんぴら 漬物	牛コマの焼肉 ゆず大根 ビビンバ キュウリとカニカマのサラダ サツマイモサラダ きのこの小松菜のごま和え	カレイの胡麻焼き 紫キャベツのピクルス 柚子大根甘酢和え 海老フリッター 自家製野菜炒め トマトパスタサラダ	鶏もも肉の出汁煮 子持ちこんにゃく れんこんきんぴら もやしとザーサイの和え物 かぼちゃサラダ 漬物	
	321kcal/たんぱく質20.4g/脂質17.0g/塩分4.2g	484kcal/たんぱく質15.7g/脂質34.2g/塩分4.0g	348kcal/たんぱく質23.1g/脂質18.9g/塩分3.1g	461kcal/たんぱく質21.2g/脂質28.8g/塩分3.1g	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>親子弁当が新しくなりました！</p> </div> 		今週のお弁当	親子弁当+お惣菜		