





天神屋のお夕飯便献立表【7月】

新メニュー♪ 季節のお弁当『冷やし中華』配達します！

※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。冷やし中華は8月末までの予定です。

第1週	 <p>7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>				7/1(金)
	助宗タラのパン粉焼き 自家製角煮とたまご煮 人参ナムル ふきの煮物 金時豆 桜海老乗せあんかけ揚げ出し豆腐				
	320kcal/たんぱく質27.2g/脂質11.4g/塩分2.8g				
	 今週のお弁当 親子弁当 + お惣菜		 季節のお弁当 冷やし中華		

第2週	7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)
	豚ロースのスタミナ焼き フレンチサラダ 木の葉のバターチキン ゴボウサラダ 自家製肉団子とパプリカのあんかけ 漬物	サバの味噌煮 ツナサラダ ひじき煮 イカフライ 野菜のたらこ和え 漬物	牛肉と玉ねぎの炒め物 紫キャベツのピクルス おかずこんぶ マカロニサラダ 春雨中華サラダ 青菜鶏そぼろ煮	エビフライ タルタルソース添え 白菜と角煮の白和え 山菜あさり スパゲティサラダ 菜の花のおひたし 漬物	フライドチキン ゆず大根 豆カニカマサラダ 煮物 もやしニラ玉 アンチョビキャベツ
	321kcal/たんぱく質15.4g/脂質18.8g/塩分2.5g	464kcal/たんぱく質26.8g/脂質28.9g/塩分3.1g	297kcal/たんぱく質7.7g/脂質19.8g/塩分2.4g	457kcal/たんぱく質14.5g/脂質30.1g/塩分3.0g	376kcal/たんぱく質41.5g/脂質26.2g/塩分2.4g
	 今週のお弁当 中華丼 + お惣菜		 季節のお弁当 冷し中華		

第3週	7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/14(木)	7/15(金)
	鮭の明太子焼き 大豆五目煮 人参ナムル 搾菜 彩り春雨サラダ 唐揚げ	豚コマ肉の黒胡椒揚げ からし高菜 うるいのごま和え 五目卵の花 大根サラダ 漬物	赤魚の香味野菜添え セロリとたまごのゆかりサラダ イカリリング きのこミックス れんこんの海鮮詰めフライ 漬物	牛肉とエリンギの甘辛炒め 紫キャベツのピクルス 磯わかめ 鶏そぼろポト ゆで卵ハム和え 山菜とこんにゃくの和え物	サバのみぞれ和え ポテトサラダ 枝豆そぼろ お魚豆腐揚げ くわいと蓮根の旨煮 漬物
	260kcal/たんぱく質25.1g/脂質10.1g/塩分2.7g	434kcal/たんぱく質13.5g/脂質33.3g/塩分3.4g	293kcal/たんぱく質21.1g/脂質13.2g/塩分4.0g	311kcal/たんぱく質11.2g/脂質21.7g/塩分2.8g	442kcal/たんぱく質21.7g/脂質27.3g/塩分3.9g
	 今週のお弁当 天神屋の折り弁当		 季節のお弁当 冷し中華		