

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。

第4週	7/18(月)	7/19(火)	7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)
	海の日	鶏もも肉の焼肉 鰯の和風マリネ 人参ナムル 味付き五色きのこ 黒ごまジャガイモサラダ 揚げなすの甘味噌かけ	カレイのバター醤油ソテー 大豆そぼろひじき 黒はんぺんフライ パンプキンサラダ 蒸し鶏のザーサイ漬物	豚しゃぶサラダ きくらげの甘酢和え 焼きそば ジャーマンポテト キャベツとえびのネギ塩だれ漬物	鮭の塩焼き 小松菜とにんにくの芽添え おからサラダ 彩り菜の花 エリンギと青梗菜の塩炒め 甘辛ささがきごぼう漬物
		372kcal/たんぱく質21.7g/脂質20.3g/塩分3.2g	306kcal/たんぱく質21.0g/脂質12.9g/塩分2.7g	329kcal/たんぱく質20.3g/脂質20.0g/塩分2.6g	208kcal/たんぱく質20.6g/脂質10.6g/塩分4.0g
 今週のお弁当 元祖たぬき弁当		 季節のお弁当 冷やし中華			
第5週	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)
	牛肉とジャガイモの甘辛煮 豆と根菜のゴマダレサラダ 人参ナムル 焼売 フレンチサラダ たっぷり野菜の中華風炒め	アジフライとジャガイモのタルタル 紫キャベツのピクルス さつま芋と豆のハニーマスタード 豚キムチ わさび菜 なめらか胡麻豆腐	野菜豆腐ハンバーグ ゆず大根 ちくわ天 野菜豆ごった煮 ほうれん草とたらこのごま和え コーンとハムのソテー	さばの塩焼き きのこのごま和え 山菜の田舎煮 厚切りハムカツ 茄子のさっぱり揚げびたし 漬物	鶏むね肉とピーマンのオイスター炒め ビビンバ 紅あずま甘露煮 きんぴら ほうれん草とみょうがの焙煎ごま和え 漬物
	465kcal/たんぱく質17.4g/脂質25.9g/塩分2.9g	479kcal/たんぱく質22.6g/脂質29.0g/塩分2.9g	322kcal/たんぱく質19.9g/脂質13.8g/塩分3.6g	395kcal/たんぱく質20.9g/脂質25.4g/塩分2.9g	330kcal/たんぱく質17.4g/脂質13.4g/塩分4.1g
 今週のお弁当 うなぎまぶし弁当+お惣菜		 季節のお弁当 冷やし中華			



8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