




天神屋のお夕飯便献立表【8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1週	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)
	赤魚のねぎ甘酢和え もやしとザーサイの和え物 きのこの小松菜のごま和え トマトパスタサラダ ネギ塩から揚げ 漬物	豚バラとナスの麻婆 人参ナムル 柚子大根甘酢和え じゃがいもと梅いわしの和えもの れんこんきんぴら ほうれん草とツナのごま和え	鮭の南蛮漬け 紫キャベツのピクルス 子持ちこんにゃく 海老フリッター 金時豆 切り干し大根と合いびき肉の炒め物	すき煮 茄子と豚肉のポン酢和え ふきの煮物 ゆず大根 南瓜の湯葉入りそばろあん 小松菜と赤玉ねぎのナムル	カレイと大葉のフライ サツマイモサラダ 豚肉と豆腐の白和え ロールキャベツ 甘辛餡ソース 鶏と根菜のうま辛煮 漬物
	314kcal/たんぱく質17.5g/脂質18.1g/塩分3.6g	401kcal/たんぱく質12.5g/脂質29.5g/塩分2.6g	408kcal/たんぱく質18.9g/脂質22.4g/塩分3.0g	229kcal/たんぱく質17.5g/脂質8.1g/塩分2.5g	264kcal/たんぱく質19.2g/脂質8.8g/塩分2.9g
	今週のお弁当 天神さん弁当+お惣菜			季節のお弁当 冷やし中華	

第2週	8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)
	特製甘辛チキン きのこ青菜味噌炒め ゴボウサラダ 野菜のたらこ和え 自家製角煮とたまご煮 漬物	さばの竜田揚げ うま辛味噌牛蒡 ホウレン草のバターソテー フレンチサラダ 揚げ茄子の煮びたし 漬物	鶏もも肉の西京焼き アヒル草しぐれ煮 人参ナムル マカロニサラダ もやしニラ玉 イカフライ	山の日	鮭の和風おろしポン酢 春雨中華サラダ 紫キャベツのピクルス しめじと豚肉のカレーマヨソース ポテトサラダ 大豆そぼろひじき
	433kcal/たんぱく質21.7g/脂質30.6g/塩分2.2g	401kcal/たんぱく質17.7g/脂質25.2g/塩分3.2g	294kcal/たんぱく質21.9g/脂質14.1g/塩分3.0g		272kcal/たんぱく質23.1g/脂質12.7g/塩分2.9g
	リニューアル商品！ 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3週	8/15(月)
休み	 <div data-bbox="1596 1507 2309 1787" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>8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> </div>

	今週のお弁当 天神屋の折り弁当		季節のお弁当 冷やし中華
---	-----------------	---	--------------