天神屋のお夕飯便献立表【9月】

季節のお弁当『冷やし小海老天そば』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3週		9月16日(金)
	10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	シシャモフライ おかずこんぶ 茄子と豚肉のポン酢和え 野菜のたらこ和え アワビ茸しぐれ煮 ゆず大根
		319kcal/たんぱく質13.2g/脂質20.0g/塩分3.0g



今週のお弁当 親子弁当+お惣菜



季節のお弁当

冷やし小海老天そば

第4週	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
		回鍋肉	イワシのみぞれ煮	和風豆腐ハンバーグ	
	敬老の日	小松菜のお浸し	山菜とこんにゃくの和え物	青菜鶏そぼろ煮	秋分の日
		くわいと蓮根の旨煮	自家製肉団子とパプリカのあんかけ	大豆五目煮	
		きのこミックス	豆カニカマさらだ	大根サラダ	
		五目卯の花	かぼちゃサラダ	白菜ときのこの白和え	
		漬物	漬物	漬物	
		229kcal/たんぱく質8.7g/脂質10.7g/塩分2.8g	374kcal/たんぱく質17.0g/脂質23.0g/塩分2.3g	407kcal/たんぱく質13.0g/脂質26.5g/塩分4.1g	



今週のお弁当 天神屋の折り弁当



季節のお弁当

冷やし小海老天そば

第5週	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	
	砂肝とポテトのアヒージョ	赤魚のから揚げ	牛肉とジャガイモのハニーマスタード	鯖の白味噌煮	鶏もも肉の味噌カツ	
	人参ナムル	紫キャベツのピクルス	味噌漬け味づくし	大豆そぼろひじき	搾菜	
	たっぷり野菜の粒ごま和え	彩り菜の花	ジャーマンポテト	揚げ茄子の煮びたし	豆と根菜のゴマダレサラダ	
	鶏そぼろポテト	鯵の和風マリネ	自家製野菜炒め	焼きそば	彩り春雨サラダ	
	ゆで卵ハム和え	トマトパスタサラダ	サツマイモサラダ	ロールキャベツ 甘辛餡ソース	野菜豆ごった煮	
	キュウリとカニカマのサラダ	エリンギと青梗菜の塩炒め	ゆず大根	漬物	漬物	
	247kcal/たんぱく質14.1g/脂質9.6g/塩分2.7g	224kcal/たんぱく質15.0g/脂質10.7g/塩分3.4g	382kcal/たんぱく質9.9g/脂質24.7g/塩分2.9g	393kcal/たんぱく質18.6g/脂質21.8g/塩分3.7g	419kcal/たんぱく質18.7g/脂質24.5g/塩分3.4g	



今週のお弁当 うなぎまぶし弁当+お惣菜



季節のお弁当

冷やし小海老天そば