

天神屋のお夕飯便献立表【4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4週	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)
	豚キムチ くわいと蓮根の旨煮 鰯の和風マリネ マカロニサラダ 青菜鶏そぼろ煮 桜大根	鶏もも肉の出汁煮 スパゲティサラダ ツナマヨブロッコリー カブの豆乳クリーム煮 野菜豆ごった煮 しば漬け	牛コマの焼肉 イカフライ ジャーマンポテト ひじき煮 小松菜のお浸し しば漬け	赤魚のフライ タルタルソース添え ゴボウサラダ たらとチーズのおつまみ天 大根サラダ わさび菜 桜大根	サバの竜田揚げ 和風餡かけ 豆と根菜のゴマダレサラダ 豚バラもやし炒め ロールキャベツ 甘辛餡ソース 枝豆そぼろ しば漬け
	383kcal/たんぱく質12.2g/脂質25.0g/塩分3.3g	488kcal/たんぱく質23.2g/脂質33.6g/塩分3.0g	368kcal/たんぱく質13.3g/脂質24.5g/塩分2.8g	387kcal/たんぱく質18.8g/脂質24.7g/塩分2.5g	428kcal/たんぱく質23.0g/脂質25.6g/塩分2.6g
				今週のお弁当	元祖たぬき弁当

第5週	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
	赤魚の甘酢あんかけ 鶏そぼろポテト 豆カニカマサラダ 鰯の和風マリネ かぼちゃサラダ しば漬け	和風豆腐ハンバーグ 大豆五目煮 大根サラダ 白菜ときのこの白和え 青菜鶏そぼろ煮 桜大根	サバの竜田揚げ さっぱり青じそダレ 彩り春雨サラダ 蒸し鶏のザーサイ 切り干し大根と合いびき肉の炒め物 きのこミックス 桜大根	回鍋肉 人参ナムル 小松菜のお浸し 大根煮の味噌かけ マカロニサラダ 桜大根	シシモフライ 野菜のたらこ和え アワビ茸しぐれ煮 茄子と豚肉のポン酢和え おかず昆布 桜大根
	334kcal/たんぱく質20.4g/脂質16.0g/塩分2.1g	383kcal/たんぱく質11.9g/脂質25.2g/塩分3.8g	357kcal/たんぱく質19.3g/脂質22.4g/塩分3.8g	256kcal/たんぱく質9.3g/脂質11.2g/塩分3.2g	330kcal/たんぱく質12.3g/脂質21.3g/塩分3.3g
				今週のお弁当	うなぎまぶし弁当+お惣菜



5月前半のメニューは5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