



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2週	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)
	ローストチキン きのこのマリネ 磯わかめ れんこんきんぴら ほうれん草の焙煎ごま和え しば漬け	赤魚のから揚げ 和風餡かけ 紅あずま甘露煮 豚肉と豆腐の白和え きんぴら 柚子大根甘酢和え しば漬け	豚ロースと菜の花の味噌コーン炒め きのこのごま和え アンチョビキャベツ 桜海老乗せあんかけ揚げ出し豆腐 ひじき煮 きざみ沢庵	サバのから揚げ 黒酢ソース フレンチサラダ 子持ちこんにゃく たっぷり野菜の粒胡麻和え きのこの小松菜のごま和え 桜大根	蒸し鶏とほうれん草の炒め物 茄子のさっぱり揚げびたし さつま芋と豆のハニーマスタード 人参ナムル アワビ茸しぐれ煮 しば漬け
	217kcal/たんぱく質14.1g/脂質12.1g/塩分2.7g	273kcal/たんぱく質15.4g/脂質11.6g/塩分3.0g	326kcal/たんぱく質17.3g/脂質16.4g/塩分3.8g	373kcal/たんぱく質20.3g/脂質20.9g/塩分3.9g	363kcal/たんぱく質20.3g/脂質22.9g/塩分3.0g
		今週のお弁当 親子弁当＋お惣菜			

第3週	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)
	赤魚と野菜のバター醤油炒め なめらか胡麻豆腐 ほうれん草とたらこのごま和え 黒ごまジャガイモサラダ 味付き五色きのこ 人参ナムル	牛スライスの油淋鶏 金時豆 ポテトサラダ 彩り菜の花 大豆そぼろひじき 桜大根	赤魚のみぞれ煮 菜の花とシラスのおひたし トマトパスタサラダ もやしとザーサイの和え物 きのこ青菜味噌炒め しば漬け	甘辛鶏つくね 煮物 春雨中華サラダ パンプキンサラダ ふきの煮物 桜大根	エビ天フリット ツナサラダ 小松菜と赤玉ねぎのナムル 鶏と根菜のうま辛煮 ほうれん草のバターソテー 人参ナムル
	221kcal/たんぱく質18.8g/脂質7.8g/塩分2.3g	378kcal/たんぱく質14.6g/脂質26.9g/塩分2.6g	231kcal/たんぱく質17.8g/脂質10.3g/塩分2.7g	304kcal/たんぱく質12.1g/脂質13.6g/塩分3.4g	329kcal/たんぱく質11.9g/脂質21.4g/塩分2.0g
		今週のお弁当 天神屋の折り弁当			



4月後半のメニューは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