





天神屋のお夕飯便献立表【5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1週	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
	チキンカツ 柚子大根甘酢和え コーンとハムのソテー 山菜の田舎煮 味噌漬け味づくし しば漬け	赤魚とエビフリットの中華餡 じゃがいもと梅いわしの和えもの ツナマヨブロッコリー 大豆五目煮 人参ナムル 桜大根	休み	休み	休み
	304kcal/たんぱく質12.0g/脂質17.7g/塩分3.0g	393kcal/たんぱく質24.7g/脂質20.4g/塩分2.9g			
		今週のお弁当 元祖たぬきと鳥飯むすびセット+お惣菜			

第2週	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)
	豚肉としめじのうま塩炒め 海鮮華包み きんぴら とり天 枝豆そぼろ きざみ沢庵	サワラの金山寺味噌焼き アンチョビキャバツ キュウリとカニカマのサラダ カニカマ天 味付き五色きのこ 桜大根	牛肉としめじのバター炒め ひじき煮 ツナマヨブロッコリー 金時豆 味噌漬け味づくし しば漬け	サバのかば焼き 黒はんぺんフライ 菜の花とシラスのおひたし トマトパスタサラダ きのこのマリネ 桜大根	鶏むね肉中華風ソース 春雨中華サラダ 磯わかめ 海老フリッター ふきの煮物 しば漬け
	387kcal/たんぱく質19.7g/脂質24.3g/塩分2.7g	234kcal/たんぱく質21.0g/脂質9.5g/塩分3.3g	254kcal/たんぱく質15.8g/脂質12.1g/塩分2.7g	318kcal/たんぱく質21.0g/脂質16.6g/塩分2.9g	363kcal/たんぱく質26.1g/脂質20.7g/塩分3.5g
		今週のお弁当 天神さん弁当+お惣菜			

第3週	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月18日(金)
	鮭のおろしポン酢 茄子のさっぱり揚げびたし サツマイモサラダ エビカツ 切り干し大根と合いびき肉の炒め物 桜大根	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>5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>			
	345kcal/たんぱく質19.8g/脂質16.2g/塩分2.5g				
		今週のお弁当 親子弁当+お惣菜			