



# 天神屋のお夕飯便献立表【6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				6月1日(木)	6月2日(金)
5月25日のメニューが一部変更となりました。 変更前 → アブラカレイの中華風ダレ 変更後 → カレイの中華風となります		6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 <b>0120-946-369</b>		豚肉と大根のキムチ炒め スパゲティサラダ きゅうりとわかめの酢の物 ひとくちエビカツ 味付き五色きのこ しば漬け	赤魚の中華香味ソース 中学芋 ほうれん草とみょうがの焙煎ごま和え ガブリチキン 豆カニカマサラダ 桜大根
				340kcal/たんぱく質9.1g/脂質25.8g/塩分2.6g	497kcal/たんぱく質24.1g/脂質30.4g/塩分2.6g
		今週のお弁当	天神屋の牛肉弁当		

第2週	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)
	若鶏の照り焼き 焼きビーフン 長芋の梅肉和え サツマイモサラダ ジャーマンポテト 紫キャベツのピクルス	牛肉のホワイトソース和え かぼちゃサラダ チーズと大葉のチキンロールカツ こんにゃくの梅肉和え 搾菜 きざみ沢庵	鮭の塩焼きとモヤシ炒め 揚げなすの甘味噌かけ 菜の花とシラスのおひたし 厚切りハムカツ きんぴら 人参ナムル	鶏もも肉のチリソース炒め カレーしゅうまい天 筍と黒木耳のネギ塩和え さば南蛮漬 金時豆 桜大根	さわらのゴマダレ焼き 白菜と角煮の白和え 肉団子と筍の甘辛あんかけ 鶏そぼろポテト ポテトサラダ しば漬け
	345kcal/たんぱく質16.0g/脂質17.5g/塩分2.3g	221kcal/たんぱく質20.1g/脂質7.7g/塩分2.0g	315kcal/たんぱく質23.9g/脂質14.2g/塩分3.3g	298kcal/たんぱく質18.7g/脂質14.1g/塩分2.1g	433kcal/たんぱく質24.5g/脂質28.5g/塩分2.7g
		今週のお弁当	元祖たぬき弁当		

第3週	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	
	豚ロースのオイスター炒め 黒はんぺんフライ ツナマヨブロッコリー キャベツとツナの和え物 紫キャベツのピクルス きざみ沢庵	カレイの野菜ごまソースかけ フレンチサラダ トマトパスタサラダ 黒酢唐揚げ さつま芋と豆のハニーマスタード 青かつぱ	筑前煮 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	鯖フライ タルタルソース添え たっぷり野菜のつぶ胡麻和え 自家製野菜炒め 煮物 子持ちこんにゃく 桜大根	
	352kcal/たんぱく質18.0g/脂質24.3g/塩分3.0g	345kcal/たんぱく質23.9g/脂質16.0g/塩分3.3g	297kcal/たんぱく質20.2g/脂質8.0g/塩分3.8g	296kcal/たんぱく質10.2g/脂質18.6g/塩分1.9g	
		今週のお弁当	天神屋の牛肉弁当		