

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3週	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
	豚肉とシイタケのガーリック炒め 焼きそば 小松菜と赤玉ねぎのナムル フレンチサラダ ビビンバ 紫キャベツのピクルス	赤魚の照り焼き ゴボウサラダ ほうれん草とたらこのごま和え 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 鶏と根菜のうま辛煮 人参ナムル	牛肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢かけ ジャーマンポテト 小松菜のお浸し エビフライ 大豆そぼろひじき 桜大根	スケソウダラと野菜のにんにく炒め れんこんきんぴら 紅あずま甘露煮 きのこのごま和え 子持ちこんにゃく しば漬け
	304kcal/たんぱく質13.0g/脂質19.6g/塩分2.9g	283kcal/たんぱく質20.8g/脂質11.1g/塩分3.4g	256kcal/たんぱく質20.7g/脂質10.7g/塩分2.8g	334kcal/たんぱく質21.0g/脂質14.8g/塩分3.2g
	 今週のお弁当		親子弁当+お惣菜	

第4週	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
	揚げ鶏のみようがとしそ添え 豚キムチ わさび菜 なめらか胡麻豆腐 青菜鶏そぼろ煮 きざみ沢庵	鮭のフライ タルタルソース添え ベーコングラタン うるいのごま和え パンプキンサラダ からし高菜 桜大根	豚ロースとしめじのトマトソース イカリング キャベツと小松菜のお浸し 焼きビーフン 枝豆そぼろ 紫キャベツのピクルス	アブラカレイの中華風ダレ エリンギと青梗菜の塩炒め 野菜のたらこ和え ツナサラダ アワビ茸しぐれ煮 しば漬け	しずおか和牛すき焼き 揚げなすの甘味噌かけ カレーしゅうまい天 キュウリとカニカマのサラダ コーンとハムのソテー 桜大根
	266kcal/たんぱく質12.1g/脂質15.3g/塩分2.7g	372kcal/たんぱく質19.0g/脂質23.7g/塩分2.4g	265kcal/たんぱく質17.7g/脂質12.2g/塩分2.4g	325kcal/たんぱく質20.1g/脂質21.1g/塩分3.6g	274kcal/たんぱく質9.9g/脂質14.5g/塩分3.6g
	 今週のお弁当		天神屋の折り弁当		

第5週	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	
	サバのフライ 菜の花の白和え ポテトサラダ 自家製肉団子とパプリカのあんかけ 青菜鶏そぼろ煮 しば漬け	鶏モモ肉と筍のうま煮 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ あさりと菜の花のうま塩にんにく チャーシューポテト 搾菜 きざみ沢庵	鮭の衣揚げ胡麻ダレ アンチョビキャベツ 茄子と豚肉のポン酢和え 黒ごまジャガイモサラダ 小松菜のお浸し 桜大根	 6月前半のメニューは4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
	464kcal/たんぱく質20.0g/脂質31.7g/塩分2.7g	344kcal/たんぱく質18.7g/脂質22.1g/塩分3.6g	464kcal/たんぱく質15.9g/脂質34.7g/塩分3.2g	
	 今週のお弁当		国産筍の炊き込みご飯弁当	