




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3週					6月16日(金)
<p>6月5日～6月9日の今週のお弁当「元祖たぬき弁当」がリニューアルしました！</p> 		<p>7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</p>			<p>豚しゃぶの生姜焼き 大根煮の味噌かけ ゴボウサラダ 煮物 おかずこんぶ 紫キャベツのピクルス</p>
		497kcal/たんぱく質24.1g/脂質30.4g/塩分2.6g			
		 <p>今週のお弁当 天神屋の牛肉弁当</p>			

第4週	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)
	<p>赤魚の蒲焼 ポテトサラダ 春雨中華サラダ 豚バラもやし炒め きのこ青菜味噌炒め 桜大根</p>	<p>特製甘辛チキン 鶏と根菜のうま辛煮 キャベツとえびのネギ塩だれ フレンチサラダ 大根サラダ しば漬け</p>	<p>さばの唐揚げ 濃厚黒酢ソース 菜の花おひたし チャプチェ 自家製肉団子とパプリカのあんかけ 金時豆 桜大根</p>	<p>豚ロースのきのこハヤシ風味 茄子のさっぱり揚げびたし 枝豆そぼろ 厚切りハムカツ 人参ナムル しば漬け</p>	<p>黄金カレーの香味焼き かぼちゃサラダ ビビンバ くわいと蓮根の旨煮 わさび菜 紫キャベツのピクルス</p>
	283kcal/たんぱく質21.5g/脂質13.5g/塩分2.8g	325kcal/たんぱく質19.1g/脂質19.3g/塩分2.5g	451kcal/たんぱく質21.1g/脂質26.2g/塩分3.3g	353kcal/たんぱく質20.4g/脂質21.3g/塩分2.1g	216kcal/たんぱく質19.1g/脂質6.4g/塩分2.6g
	 <p>今週のお弁当 うなぎまぶし弁当+お惣菜</p>				

第5週	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
	<p>牛コマのそぼろ牛蒡添え お魚豆腐揚げ ハウレン草のバターソテー 大豆五目煮 彩り春雨サラダ きざみ沢庵</p>	<p>助宗たらのパン粉焼き 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 ツナマヨブロッコリー 焼きそば きのこの小松菜のごま和え 桜大根</p>	<p>豚ロース甘酢あんかけ たらとチーズのおつまみ天 小松菜と赤玉ねぎのナムル 野菜のたらこ和え ハウレン草のバターソテー 紫キャベツのピクルス</p>	<p>鮭の塩焼き イカフライ ひじき煮 アンチョビキャベツ 小松菜のお浸し しば漬け</p>	<p>鶏もも肉の焼肉 ガブリチキン きんぴら 野菜豆ごった煮 紫キャベツのピクルス きざみ沢庵</p>
	341kcal/たんぱく質20.3g/脂質18.2g/塩分3.1g	316kcal/たんぱく質20.7g/脂質14.6g/塩分3.4g	295kcal/たんぱく質17.4g/脂質18.5g/塩分2.0g	268kcal/たんぱく質25.8g/脂質9.5g/塩分2.8g	464kcal/たんぱく質28.2g/脂質28.7g/塩分3.3g
	 <p>今週のお弁当 静岡県産和牛 牛肉まぜうどん(プレーン)、鮭むすび</p>				