

天神屋のお夕飯便献立表【7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	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
	赤魚の照り焼き フレンチサラダ 豆カニカマサラダ もやしとわかめのナムル おかずこんぶ しば漬け	豚しゃぶ黒酢餡かけ きのこミックス 大根サラダ とり天 焼売 紫キャベツのピクルス	若鶏むねチキン南蛮 タルタルソース添え うるいのごま和え アンチョビキャベツ 焼きビーフン 人参ナムル ホウレン草のバターソテー	鮭の香味野菜添え くわいと蓮根の旨煮 鱈の和風マリネ 黒はんぺんフライ エリンギと青梗菜の塩炒め 桜大根	牛肉のとろとろ煮込み なめらか胡麻豆腐 お魚豆腐揚げ ゴボウサラダ 野菜のたらこ和え しば漬け
	215kcal/たんぱく質18.4g/脂質9.0g/塩分2.8g	356kcal/たんぱく質22.4g/脂質20.1g/塩分2.9g	403kcal/たんぱく質19.6g/脂質23.5g/塩分2.1g	257kcal/たんぱく質19.7g/脂質10.5g/塩分3.0g	467kcal/たんぱく質15.1g/脂質34.3g/塩分4.0g



今週のお弁当 天神さん弁当+カレーしゅうまい3つ

第3週	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
	サバのかば焼き 茄子と豚肉のポン酢和え パンプキンサラダ ツナサラダ 味付き五色きのこ 紫キャベツのピクルス	鶏唐揚げのきのこ青菜味噌炒め 揚げなすの甘味噌かけ 枝豆そぼろ 白菜ときのこの白和え からし高菜 桜大根	豚の金山寺みそ焼き こんにゃくのごま辛煮 ほうれん草とツナのごま和え 黒ごまジャガイモサラダ 人参ナムル しば漬け	ひとくちえびカツ たっぷり野菜の中華風炒め 塩キャベツ 豚キムチ サツマイモサラダ 桜大根	鶏肉の塩こうじ焼き 山菜の田舎煮 フレンチサラダ コーンとハムのソテー 味噌漬け味づくし 桜大根
	485kcal/たんぱく質21.0g/脂質33.4g/塩分3.2g	260kcal/たんぱく質13.5g/脂質14.2g/塩分3.9g	238kcal/たんぱく質15.2g/脂質12.1g/塩分2.9g	350kcal/たんぱく質9.1g/脂質22.9g/塩分2.5g	330kcal/たんぱく質19.8g/脂質19.2g/塩分3.1g



今週のお弁当 7品目の具材を楽しむ冷やし中華 + クリームコロッケ



7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