

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4週	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)
		赤魚の甘辛炒め 枝豆そぼろ じゃがいもと梅いわしの和えもの こんにゃくの梅肉和え 切り干し大根と合いびき肉の炒め物 桜大根	牛肉のスタミナ焼き 磯わかめ ポテトサラダ 大豆そぼろひじき 焼きそば 桜大根	黄金カレーと野菜のバター醤油炒め 紅あずま甘露煮 トマトパスタサラダ きのこのマリネ 彩り菜の花 しば漬け	蒸し鶏の甘辛牛蒡添え れんこんきんぴら 自家製肉団子とパプリカのあんかけ 煮物 子持ちこんにゃく 紫キャベツのピクルス
		298kcal/たんぱく質21.8g/脂質12.8g/塩分3.0g	430kcal/たんぱく質16.2g/脂質29.8g/塩分3.3g	209kcal/たんぱく質19.5g/脂質4.3g/塩分2.6g	400kcal/たんぱく質20.9g/脂質25.1g/塩分2.6g
			今週のお弁当	助六寿司+黒ハンペンフライ	

第5週	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)
	さわらのネギ塩だれ 唐揚げ キャベツとツナの和え物 茄子のさっぱり揚げびたし 金時豆 きざみ沢庵	自家製ハヤシソースのハンバーグ きのこミックス 豆と根菜のゴマダレサラダ 長芋の梅肉あえ ホウレン草のバターソテー 人参ナムル	赤魚の生姜焼き煮つけダレ ネギ塩から揚げ サツマイモサラダ きのこのごま和え わさび菜 きざみ沢庵	鶏唐揚げのきのこ餡 煮物 ふきの煮物 きのこの小松菜のごま和え ビビンバ 桜大根	アジフライタルタルソース添え 里芋煮 根菜とひじきの和サラダ カニカマ天 アンチョビキャベツ しば漬け
	351kcal/たんぱく質22.7g/脂質21.9g/塩分2.8g	257kcal/たんぱく質11.7g/脂質13.6g/塩分2.9g	338kcal/たんぱく質19.8g/脂質18.8g/塩分3.4g	222kcal/たんぱく質12.1g/脂質11.1g/塩分3.5g	407kcal/たんぱく質18.1g/脂質20.1g/塩分3.0g
			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	

第6週	7月31日(月)					
	豚ももチャーシューの韓国ナムルソースがけ カレーしゅうまい天ぷら 小松菜と赤玉ねぎのナムル ジャーマンポテト 野菜豆ごった煮 桜大根		8月前半のメニューは5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			
	270kcal/たんぱく質15.9g/脂質15.9g/塩分3.5g					
			今週のお弁当	おやこ弁当+天神コロッケ1個		