

天神屋のお夕飯便献立表【8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	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)
 <p>9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>			サバのみぞれ和え ポテトサラダ きのご青菜味噌炒め くわいと蓮根の旨煮 枝豆そぼろ 桜大根	鶏もも肉の焼肉 鰹の和風マリネ 揚げなすの甘味噌かけ 蒸し鶏のザーサイ 人参ナムル 味付き五色きのこ	黄金カレイのバター醤油ソテー 黒はんぺんフライ 煮物 彩り菜の花 大豆そぼろひじき しば漬け
			412kcal/たんぱく質22.6g/脂質24.6g/塩分3.7g	340kcal/たんぱく質22.0g/脂質19.5g/塩分3.0g	289kcal/たんぱく質24.0g/脂質13.0g/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	

第4週	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)
	豚しゃぶサラダ 焼きそば ジャーマンポテト 揚げ茄子の煮びたし 柚子大根甘酢和え きざみ沢庵	鮭の塩焼き 小松菜とにんにくの芽添え おからサラダ 黒酢唐揚げ エリンギと青梗菜の塩炒め 春雨中華サラダ 桜大根	牛肉とジャガイモの甘辛煮 アスパラとベーコンソテー フレンチサラダ トマトパスタサラダ 焼売 しば漬け	黄金カレイのフライ 梅しそ風味 鶏と根菜のうま辛煮 煮物 小松菜と赤玉ねぎのナムル サツマイモサラダ 桜大根	鶏むね肉とピーマンのオイスター炒め ほうれん草のバターソテー 紅あずま甘露煮、しいたけ煮 チャーシューポテト ビビンバ しば漬け
	385kcal/たんぱく質20.0g/脂質24.1g/塩分2.9g	281kcal/たんぱく質26.8g/脂質14.0g/塩分3.6g	351kcal/たんぱく質20.5g/脂質11.1g/塩分3.5g	339kcal/たんぱく質19.6g/脂質16.1g/塩分3.0g	388kcal/たんぱく質19.1g/脂質17.4g/塩分3.9g
				今週のお弁当 天神屋の折り弁当	

第5週	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
	サバの塩焼き 山菜の田舎煮 厚切りハムカツ 茄子のさっぱり揚げびたし きのごごま和え 桜大根	豚ロースのきんぴらソース トマトパスタサラダ カニカマと野菜のオーロラ和え 豆ひじきと豚肉の煮物 ジャーマンポテト きざみ沢庵	鯖のねぎみそソース れんこんきんぴら 小松菜のお浸し カレーしゅうまい天 子持ちこんにゃく 紫キャベツのピクルス	鶏もも肉の西京焼き おからサラダ サツマイモサラダ エビカツ フレンチサラダ 桜大根
	370kcal/たんぱく質20.4g/脂質23.8g/塩分3.0g	257kcal/たんぱく質17.7g/脂質8.6g/塩分2.9g	473kcal/たんぱく質21.3g/脂質31.3g/塩分3.4g	432kcal/たんぱく質24.1g/脂質26.4g/塩分3.8g
				今週のお弁当 ヤンニョムチキン丼