



# 天神屋のお夕飯便献立表【9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1週	 <p>9月後半のメニューは2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>				9月1日(金)
					豚バラとナスの麻婆 ジャーマンポテト れんこんきんぴら ツナマヨブロッコリー 柚子大根甘酢和え 人参ナムル
					403kcal/たんぱく質9.0g/脂質30.9g/塩分2.4g
	 <p>今週のお弁当 ヤンニヨムチキン丼</p>				

第2週	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
	赤魚のねぎ甘酢和え もやしとザーサイの和え物 トマトパスタサラダ ネギ塩から揚げ きのこの小松菜のごま和え きざみ沢庵	グリルチキン 茄子と豚肉のボン酢和え 昔懐かしいカレースパサラダ 小松菜と赤玉ねぎのナムル ふきの煮物 桜大根	鮭の南蛮漬け 海老フリッター 金時豆 切り干し大根と合いびき肉の炒め物 子持ちこんにゃく 桜大根	特製甘辛チキン ゴボウサラダ サツマイモサラダ 枝豆そぼろ しば漬け きのこ青菜味噌炒め	サバの竜田揚げ 紅あずま甘露煮 フレンチサラダ 揚げ茄子の煮びたし ハウレン草のバターソテー 桜大根
	314kcal/たんぱく質17.5g/脂質18.1g/塩分3.6g	311kcal/たんぱく質18.1g/脂質16.2g/塩分2.9g	403kcal/たんぱく質18.8g/脂質22.3g/塩分3.2g	390kcal/たんぱく質19.8g/脂質23.7g/塩分2.0g	392kcal/たんぱく質17.6g/脂質21.8g/塩分2.4g
	 <p>今週のお弁当 元祖たぬき弁当</p>				

第3週	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
	豚肉と揚げ茄子のおろしボン酢煮物 大根煮の味噌かけ ツナサラダ しば漬け おかずこんぶ	黄金カレイの照り焼き 豆カニカマサラダ 彩り菜の花 かぼちゃサラダ 彩り春雨サラダ 桜大根	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	サーモンマヨカツ 大豆そぼろひじき 白菜と角煮の白和え 大豆五目煮 五目卵の花 しば漬け	蒸し鶏のアンチョビキャベツ添え 磯わかめ 自家製肉団子とパプリカのあんかけ きのこミックス 人参ナムル 桜大根
	305kcal/たんぱく質20.9g/脂質18.4g/塩分2.3g	265kcal/たんぱく質21.9g/脂質10.8g/塩分3.1g	274kcal/たんぱく質9.9g/脂質14.5g/塩分3.6g	321kcal/たんぱく質10.6g/脂質20.4g/塩分2.3g	342kcal/たんぱく質21.2g/脂質21.2g/塩分3.5g
	 <p>今週のお弁当 助六寿司+黒ハンペンフライ</p>				