

## 天神屋のお夕飯便献立表【10月後半】

※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	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)
	エビ天フリット ツナサラダ 小松菜と赤玉ねぎのナムル 鶏と根菜のうま辛煮 ハウレン草のバターソテー 人参ナムル	豚キムチ くわいと蓮根の旨煮 とり天 マカロニサラダ 青菜鶏そぼろ煮 桜大根	赤魚のフライ タルタルソース添え ゴボウサラダ たらとチーズのおつまみ天 大根サラダ わさび菜 桜大根	鶏もも肉の出汁煮 スパゲティサラダ ツナマヨブロッコリー カブの豆乳クリーム煮 野菜豆ごった煮 しば漬け	サバの竜田揚げ さっぱり青じそダレ 彩り春雨サラダ 蒸し鶏のザーサイ 切り干し大根と合いびき肉の炒め物 きのこミックス 桜大根
	328kcal/たんぱく質11.9g/脂質21.4g/塩分2.0g	458kcal/たんぱく質16.2g/脂質31.1g/塩分3.7g	387kcal/たんぱく質18.8g/脂質24.7g/塩分2.5g	489kcal/たんぱく質24.8g/脂質33.0g/塩分3.3g	357kcal/たんぱく質19.3g/脂質22.4g/塩分3.8g
	<b>今週のお弁当</b> 	<b>助六寿司 + 黒ハンペンフライ</b>	お値段は変わりますが 期間限定でこちらも お選びいただけます！ 	~特製弁当~ 期間限定品 	<b>お米が美味しい日本のお弁当 (税込1,000円)</b>
第4週	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)
	牛コマの焼肉 イカフライ ジャーマンポテト ひじき煮 小松菜のお浸し しば漬け	サバの竜田揚げ 和風餡かけ 豆と根菜のゴマダレサラダ 豚バラもやし炒め きのこの小松菜のごま和え 枝豆そぼろ 桜大根	回鍋肉 厚切りハムカツ 小松菜のお浸し 大根煮の味噌かけ マカロニサラダ しば漬け	赤魚の甘酢あんかけ 鶏そぼろポテト 豆カニカマサラダ トマトパスタサラダ かぼちゃサラダ しば漬け	和風豆腐ハンバーグ 大豆五目煮 大根サラダ 白菜ときのこの白和え 青菜鶏そぼろ煮 桜大根
	368kcal/たんぱく質13.3g/脂質24.5g/塩分2.8g	399kcal/たんぱく質21.4g/脂質24.8g/塩分2.4g	352kcal/たんぱく質10.7g/脂質18.7g/塩分3.3g	328kcal/たんぱく質19.4g/脂質15.0g/塩分2.2g	383kcal/たんぱく質11.9g/脂質25.2g/塩分3.8g
	<b>今週のお弁当</b> 	<b>おやこ弁当 + 天神コロッケ1個</b>	お値段は変わりますが 期間限定でこちらも お選びいただけます！ 	~特製弁当~ 期間限定品 	<b>お米が美味しい日本のお弁当 (税込1,000円)</b>
第5週	10月30日(月)	10月31日(火)			
	シシャモフライ コーンとハムのソテー アワビ茸しぐれ煮 茄子と豚肉のポン酢和え おかず昆布 桜大根	ジューシーヒレカツ 豆カニカマサラダ 小松菜と赤玉ねぎのナムル サツマイモサラダ 人参ナムル きざみ沢庵	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                 11月前半のメニューは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  <b>0120-946-369</b> </div>		
	358kcal/たんぱく質13.2g/脂質21.6g/塩分3.3g	278kcal/たんぱく質13.2g/脂質13.0g/塩分1.9g			
	<b>今週のお弁当</b> 	<b>天神屋の牛肉弁当</b>			