





天神屋のお夕飯便献立表【11月前半】

※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1週			11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)
 <p>11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>			チキンカツ 柚子大根甘酢和え コーンとハムのソテー 山菜の田舎煮 味噌漬け味づくし しば漬け	赤魚とエビフリットの中華餡 玉子焼、赤小坂 ツナマヨブロッコリー 大豆五目煮 人参ナムル 桜大根	文化の日
			304kcal/たんぱく質12.0g/脂質17.7g/塩分3.0g	386kcal/たんぱく質25.7g/脂質20.2g/塩分3.1g	
			今週のお弁当		五穀豊穰 秋の実りのおこわ弁当

第2週	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)
	豚肉としめじのうま塩炒め 花咲焼売 きんぴら とり天 枝豆そぼろ きざみ沢庵	サワラの金山寺味噌焼き アンチョビキャバツ 菜の花のおひたし カニカマ天 味付き五色きのこ 桜大根	牛肉としめじのバター炒め ひじき煮 ツナマヨブロッコリー 金時豆 味噌漬け味づくし しば漬け	サバのかば焼き 黒はんぺんフライ 菜の花とシラスのおひたし トマトパスタサラダ きのこのマリネ 桜大根	鶏むね肉中華風ソース 春雨中華サラダ 磯わかめ 海老フリッター ふきの煮物 しば漬け
	407kcal/たんぱく質21.0g/脂質26.1g/塩分2.8g	233kcal/たんぱく質20.9g/脂質10.0g/塩分2.8g	254kcal/たんぱく質15.8g/脂質12.1g/塩分2.7g	318kcal/たんぱく質21.0g/脂質16.6g/塩分2.9g	363kcal/たんぱく質26.1g/脂質20.7g/塩分3.5g
			今週のお弁当		「頂」弁当

第3週	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
	鮭のおろしポン酢 茄子のさっぱり揚げびたし サツマイモサラダ エビカツ 切り干し大根と合いびき肉の炒め物 桜大根	豚肉とシイタケのガーリック炒め 焼きそば 小松菜と赤玉ねぎのナムル フレンチサラダ ビビンバ 紫キャバツのピクルス	赤魚の照り焼き ゴボウサラダ キュウリとカニカマのサラダ 生姜あんかけ揚げ出し豆腐 鶏と根菜のうま辛煮 人参ナムル		
	345kcal/たんぱく質19.8g/脂質16.2g/塩分2.5g	304kcal/たんぱく質13.0g/脂質19.6g/塩分2.9g	263kcal/たんぱく質19.3g/脂質10.6g/塩分3.2g		
			今週のお弁当		天神屋の折り弁当