



# 手作りコース献立表

**11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。

	月	火	水	木	金	今週のお弁当
第1週	<p>12月前半メニューは3週目頃に配布予定です。                      静岡オリコミ 健康事業部                      天神屋お夕飯便                      0120-946-369</p>			<p><b>11/16</b>                      牛肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢かけ                      ジャーマンポテト                      小松菜のお浸し                      エビフライ                      大豆そぼろひじき                      桜大根                      256kcal/たんぱく質20.7g                      脂質10.7g/塩分2.8g</p>	<p><b>11/17</b>                      スケソウダラと野菜のにんにく炒め                      れんこんきんぴら                      紅あずま甘露煮                      きのこのごま和え                      ポテトサラダ                      しば漬け                      338kcal/たんぱく質20.5g                      脂質15.5g/塩分2.8g</p>	<p>第1週                      天神屋の折り弁当</p>
	第2週	<p><b>11/20</b>                      揚げ鶏のみょうがとしそ添え                      豚キムチ                      わさび菜                      なめらか胡麻豆腐                      青菜鶏そぼろ煮                      きざみ沢庵                      266kcal/たんぱく質12.1g                      脂質15.3g/塩分2.7g</p>	<p><b>11/21</b>                      鮭のフライ タルタルソース添え                      ベーコングラタン                      うるいのごま和え                      パンプキンサラダ                      からし高菜                      桜大根                      372kcal/たんぱく質19.0g                      脂質23.7g/塩分2.4g</p>	<p><b>11/22</b>                      豚ロースとしめじのトマトソース                      イカリング                      キャベツと小松菜のお浸し                      焼きビーフン                      枝豆そぼろ                      紫キャベツのピクルス                      265kcal/たんぱく質17.7g                      脂質12.2g/塩分2.4g</p>	<p><b>11/23</b>                      勤労感謝の日</p>	<p><b>11/24</b>                      黄金カレーの中華風ダレ                      エリンギと青梗菜の塩炒め                      人参ナムル                      ツナサラダ                      アワビ茸しぐれ煮                      しば漬け                      298kcal/たんぱく質19.7g                      脂質17.3g/塩分3.7g</p>
第3週		<p><b>11/27</b>                      鶏モモ肉と筍のうま煮                      揚げ茄子とインゲンの和風生あんかけ                      あさりと菜の花のうま塩にんにく                      チャーシューポテト                      搾菜                      きざみ沢庵                      344kcal/たんぱく質18.7g                      脂質22.1g/塩分3.6g</p>	<p><b>11/28</b>                      サバのフライ                      菜の花の白和え                      ポテトサラダ                      自家製肉団子とパプリカのあんかけ                      青菜鶏そぼろ煮                      しば漬け                      464kcal/たんぱく質20.0g                      脂質31.7g/塩分2.7g</p>	<p><b>11/29</b>                      野菜豆腐ハンバーグのトマトソース                      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                      307kcal/たんぱく質13.1g                      脂質16.1g/塩分3.6g</p>	<p><b>11/30</b>                      鮭の衣揚げ胡麻ダレ                      アンチョビキャベツ                      茄子と豚肉のポン酢和え                      黒ごまジャガイモサラダ                      小松菜のお浸し                      桜大根                      464kcal/たんぱく質15.9g                      脂質34.7g/塩分3.2g</p>	<p>第3週                      おやこ弁当+クリームコロッケ</p>

※変更・中止の連絡は前週の火曜日までにお知らせください