







手作りコース献立表

12月
4週～

※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4週	12/18 ・豚しゃぶの生姜焼き ・大根煮の味噌かけ ・ゴボウサラダ ・煮物 ・おかずこんぶ ・紫キャベツのピクルス 268kcal/たんぱく質17.3g 脂質13.3g/塩分3.3g	12/19 ・国産さば～天神屋のおでん味噌カツ～ ・彩り菜の花 ・チャプチェ ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・金時豆 ・桜大根 546kcal/たんぱく質20.3g 脂質27.8g/塩分3.5g	12/20 ・黄金カレイの香味焼き ・かぼちゃサラダ ・ビビンバ ・くわいと蓮根の旨煮 ・わさび菜 ・桜大根 211kcal/たんぱく質19.0g 脂質6.2g/塩分2.8g	12/21 ・赤魚の蒲焼 ・ポテトサラダ ・春雨中華サラダ ・豚バラもやし炒め ・きのこ青菜味噌炒め ・桜大根 283kcal/たんぱく質21.5g 脂質13.5g/塩分2.8g	12/22 ・豚ロースのきのこハヤシ風味 ・茄子のさっぱり揚げびたし ・枝豆そぼろ ・厚切りハムカツ ・人参ナムル ・しば漬け 353kcal/たんぱく質20.4g 脂質21.3g/塩分2.1g	第4週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルE  今週のお弁当② うなぎまぶし弁当+クリームコロッケ 		
	第5週	12/25 ・特製甘辛チキン ・鶏と根菜のうま辛煮 ・キャベツとえびのネギ塩だれ ・フレンチサラダ ・大根サラダ ・しば漬け 325kcal/たんぱく質19.1g 脂質19.3g/塩分2.5g	12/26 ・牛コマのそぼろ牛蒡添え ・お魚豆腐揚げ ・ホウレン草のバターソテー ・大豆五目煮 ・彩り春雨サラダ ・きざみ沢庵 341kcal/たんぱく質20.3g 脂質18.2g/塩分3.1g	12/27 ・助宗たらのパン粉焼き ・生姜あんかけ揚げ出し豆腐 ・ツナマヨブロッコリー ・焼きそば ・きのこの小松菜のごま和え ・桜大根 314kcal/たんぱく質20.7g 脂質14.5g/塩分3.4g	12/28 ・豚ロース甘酢あんかけ ・たらとチーズのおつまみ天 ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・野菜のたらこ和え ・ホウレン草のバターソテー ・紫キャベツのピクルス 295kcal/たんぱく質17.4g 脂質18.5g/塩分2.0g	12/29 お休み	第5週 今週のお弁当① 年末年始につきお休み 今週のお弁当② 天神さん弁当 	
		第1週	1/1 お休み	1/2 お休み	1/3 お休み	1/4 ・鮭の塩焼き ・イカフライ ・ひじき煮 ・アンチョビキャベツ ・小松菜のお浸し ・しば漬け 268kcal/たんぱく質25.8g 脂質9.5g/塩分2.8g	1/5 ・鶏もも肉の焼肉 ・ガブリチキン ・きんぴら ・野菜豆ごった煮 ・紫キャベツのピクルス ・きざみ沢庵 467kcal/たんぱく質28.4g 脂質28.7g/塩分3.3g	第1週 今週のお弁当① 年末年始につきお休み 今週のお弁当② おやこ弁当+クリームコロッケ 



※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



静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便
 0120-946-369