



手作りコース献立表

※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。

1月
2週～

	月	火	水	木	金	今週のお弁当		
第2週	1/8 お休み	1/9 ・豚しゃぶ 黒酢餡かけ ・きのこミックス ・大根サラダ ・とり天 ・焼売 ・紫キャベツのピクルス 356kcal/たんぱく質22.4g 脂質20.1g/塩分2.9g	1/10 ・若鶏むねチキン南蛮 タルタルソース添え ・煮物 ・アンチョビキャベツ ・焼きビーフン ・人参ナムル ・ホウレン草のバターソテー 427kcal/たんぱく質21.7g 脂質24.4.2g/塩分2.3g	1/11 ・鮭の 香味野菜添え ・くわいと蓮根の旨煮 ・ポテトサラダ ・黒はんぺんフライ ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・桜大根 263kcal/たんぱく質19.8g 脂質11.6g/塩分3.0g	1/12 ・牛肉の とろとろ煮込み ・なめらか胡麻豆腐 ・お魚豆腐揚げ ・ゴボウサラダ ・野菜のたらこ和え ・しば漬け 469kcal/たんぱく質15.3g 脂質34.3g/塩分4.0g	第2週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルD 		今週のお弁当② 天神屋の折り弁当 
	第3週	1/15 ・サバのかば焼き ・茄子と豚肉のポン酢和え ・パンプキンサラダ ・ツナサラダ ・きのこミックス ・紫キャベツのピクルス 485kcal/たんぱく質21.0g 脂質33.4g/塩分3.2g	1/16 ・鶏唐揚げのきのこ 青菜味噌炒め ・揚げなすの甘味噌かけ ・ブロッコリーのごま味噌和え ・白菜ときこの白和え ・からし高菜 ・桜大根 245kcal/たんぱく質11.5g 脂質13.6g/塩分3.9g	1/17 ・豚の 金山寺みそ焼き ・こんにゃくの甘辛煮 ・ほうれん草とツナのごま和え ・黒ごまジャガイモサラダ ・人参ナムル ・しば漬け 238kcal/たんぱく質15.2g 脂質12.1g/塩分2.9g	1/18 ・ひとくち えびカツ ・たっぷり野菜の中華風炒め ・塩キャベツ ・豚キムチ ・サツマイモサラダ ・桜大根 350kcal/たんぱく質9.1g 脂質22.9g/塩分2.5g	1/19 ・鶏肉の 塩こうじ焼き ・山菜の田舎煮 ・フレンチサラダ ・コーンとハムのソテー ・味噌漬け味づくし ・桜大根 329kcal/たんぱく質19.8g 脂質19.2g/塩分3.1g	第3週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトB 	
第4週		1/22 ・赤魚の甘辛炒め ・枝豆そぼろ ・タレ付き肉団子 ・こんにゃくの梅肉和え ・切り干し大根と合いびき肉の炒め物 ・桜大根 406kcal/たんぱく質23.5g 脂質22.3g/塩分3.6g	1/23 ・牛肉の スタミナ焼き ・磯わかめ ・大豆そぼろひじき ・ポテトサラダ ・焼きそば ・桜大根 421kcal/たんぱく質15.7g 脂質29.3g/塩分3.1g	1/24 ・黄金カレーと野菜 のバター醤油炒め ・紅あずま甘露煮 ・トマトパスタサラダ ・きのこのマリネ ・彩り菜の花 ・しば漬け 216kcal/たんぱく質19.5g 脂質5.0g/塩分2.6g	1/25 ・蒸し鶏の 甘辛牛蒡添え ・れんこんきんぴら ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・煮物 ・ほうれん草の焙煎ごま和え ・紫キャベツのピクルス 408kcal/たんぱく質21.2g 脂質25.9g/塩分2.3g	1/26 ・さわらの ネギ塩だれ ・唐揚げ ・キャベツとツナの和え物 ・茄子のさっぱり揚げびたし ・金時豆 ・きざみ沢庵 351kcal/たんぱく質22.7g 脂質21.9g/塩分2.8g	第4週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルC 	



※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



手作りコース献立表

※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。

1月
5週～

	月	火	水	木	金	今週のお弁当		
第5週	1/29 ・自家製ハヤシソースのハンバーグ ・きのこミックス ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・長芋の梅肉あえ ・ホウレン草のバターソテー ・人参ナムル 257kcal/たんぱく質11.7g 脂質13.6g/塩分2.9g	1/30 ・赤魚の照り焼き ・フレンチサラダ ・豆カニカマサラダ ・もやしとわかめのナムル ・おかずこんぶ ・しば漬け 215kcal/たんぱく質18.4g 脂質9.0g/塩分2.8g	1/31 ・赤魚の生姜焼き 煮つけダレ ・ネギ塩から揚げ ・サツマイモサラダ ・きのこのごま和え ・わさび菜 ・きざみ沢庵 338kcal/たんぱく質19.8g 脂質18.8g/塩分3.4g	2/1 ・鶏唐揚げのきのこ餡 ・煮物 ・ふきの煮物 ・きのこの小松菜のごま和え ・ビビンバ ・桜大根 222kcal/たんぱく質12.1g 脂質11.1g/塩分3.5g	2/2 ・ふっくらさば味噌煮 ・里芋煮 ・根菜とひじきの和サラダ ・カニカマ天 ・アンチョビキャベツ ・しば漬け 329kcal/たんぱく質14.0g 脂質21.3g/塩分2.7g	第5週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトD  今週のお弁当② イチオシ商品! 天神屋元祖たぬき巻+黒ハンペンフライ 		
	第1週	2/5 ・豚ももチャーシューの韓国ナムルソースがけ ・カレーしゅうまい天ぷら ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・ジャーマンポテト ・野菜豆ごった煮 ・桜大根 272kcal/たんぱく質16.0g 脂質15.9g/塩分3.5g	2/6 ・助宗タラのムニエル ・スパゲティサラダ ・金時豆 ・桜海老乗せあんかけ揚げ出し豆腐 ・人参ナムル ・ふきの煮物 330kcal/たんぱく質24.2g 脂質12.5g/塩分2.7g	2/7 ・豚ロースのスタミナ焼き ・フレンチサラダ ・ゴボウサラダ ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・ホウレン草のバターソテー ・しば漬け 316kcal/たんぱく質15.3g 脂質18.5g/塩分2.4g	2/8 ・ふっくらさば生姜煮 ・煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・ツナサラダ ・ひじき煮 ・桜大根 318kcal/たんぱく質13.9g 脂質22.5g/塩分2.4g	2/9 ・牛肉と玉ねぎの炒め物 ・マカロニサラダ ・春雨中華サラダ ・青菜鶏そぼろ煮 ・おかずこんぶ ・しば漬け 290kcal/たんぱく質7.6g 脂質19.6g/塩分2.7g	第1週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルA  今週のお弁当② 働くあなたに天神屋の専属栄養士弁当 スマートミール認証商品! 炊き込みご飯 ・ひじき ・にんじん ・油揚げ ・れんこん 鶏の塩こうじ焼き 	
		第2週	2/12 お休み	2/13 ・エビフライタルタルソース添え ・スパゲティサラダ ・菜の花のおひたし ・白菜と角煮の白和え ・わさび菜 ・桜大根 436kcal/たんぱく質13.3g 脂質29.9g/塩分2.6g	2/14 ・フライドチキン ・煮物 ・アンチョビキャベツ ・長芋の梅肉あえ ・豆カニカマサラダ ・しば漬け 361kcal/たんぱく質14.6g 脂質24.1g/塩分3.0g	2/15 ・鮭の明太子焼き ・ミックスビーンズとツナマヨサラダ ・彩り春雨サラダ ・根菜とひじきの和サラダ ・搾菜 ・桜大根 272kcal/たんぱく質22.7g 脂質13.4g/塩分2.9g	2/16 ・鶏肉とこんにゃくの煮物 ・コーンとハムのソテー ・ひとくちエビカツ ・大根サラダ ・からし高菜 ・しば漬け 359kcal/たんぱく質15.1g 脂質22.4g/塩分3.5g	第2週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトC  今週のお弁当② 元祖たぬき弁当 



※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