



# 手作りコース献立表

**2月**  
**3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3週	<b>2/19</b> ・赤魚の香味野菜添え ・イカリング ・きのこミックス ・きつねと豆のハニーマスタード ・きざみ沢庵 ・きんぴら 243kcal/たんぱく質18.7g 脂質8.8g/塩分3.6g	<b>2/20</b> ・牛肉とエリンギの甘辛炒め ・鶏そぼろポテト ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・海老フリッター ・磯わかめ ・桜大根 480kcal/たんぱく質14.8g 脂質35.2g/塩分2.9g	<b>2/21</b> ・サバのみぞれ和え ・ポテトサラダ ・きのこ青菜味噌炒め ・くわいと蓮根の旨煮 ・枝豆そぼろ ・桜大根 421kcal/たんぱく質22.6g 脂質24.6g/塩分3.7g	<b>2/22</b> ・鶏もも肉の焼肉 ・ポテトサラダ ・こんにゃくの梅肉あえ ・揚げなすの甘味噌かけ ・蒸し鶏のザーサイ ・人参ナムル ・紫キャベツのピクルス 325kcal/たんぱく質20.7g 脂質18.3g/塩分3.2g	<b>2/23</b> お休み	<b>第3週</b> 今週のお弁当① お夕飯便セレクトA  今週のお弁当② うなぎまぶし弁当 		
	第4週	<b>2/26</b> ・黄金カレイのバター醤油ソテー ・鶏と根菜のうま辛煮 ・黒はんぺんフライ ・彩り菜の花 ・大豆そぼろひじき ・しば漬け・煮物 297kcal/たんぱく質24.7g 脂質13.4g/塩分3.2g	<b>2/27</b> ・豚しゃぶサラダ ・焼きそば ・ブロッコリーのごま味噌和え ・揚げ茄子の煮びたし ・柚子大根甘酢和え ・きざみ沢庵 366kcal/たんぱく質20.4g 脂質23.5g/塩分2.8g	<b>2/28</b> ・鮭の塩焼き小松菜とにんにくの芽添え ・白菜ときこの白和え ・黒酢唐揚げ ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・春雨中華サラダ ・桜大根 244kcal/たんぱく質23.8g 脂質11.4g/塩分3.7g	<b>2/29</b> ・牛肉とジャガイモの甘辛煮 ・ほうれん草の焙煎ごま和え ・フレンチサラダ ・トマトパスタサラダ ・焼売 ・しば漬け 345kcal/たんぱく質19.1g 脂質10.5g/塩分3.6g	<b>3/1</b> ・鶏むね肉とピーマンのオイスター炒め ・ほうれん草のバターソテー ・紅あずま甘露煮 ・チャーシューポテト ・ビビンバ ・しば漬け 388kcal/たんぱく質19.1g 脂質17.4g/塩分3.9g	<b>第4週</b> 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルB  今週のお弁当② 天神屋のチキンライス弁当 	
		第1週	<b>3/4</b> ・サバの塩焼き ・山菜の田舎煮 ・厚切りハムカツ ・茄子のさっぱり揚げびたし ・きのこのごま和え ・桜大根 366kcal/たんぱく質20.3g 脂質23.6g/塩分2.9g	<b>3/5</b> ・豚ロースのきんぴらソース ・トマトパスタサラダ ・カニカマと野菜のオーロラ和え ・豆ひじきと豚肉の煮物 ・ジャーマンポテト ・きざみ沢庵 257kcal/たんぱく質17.7g 脂質8.6g/塩分2.9g	<b>3/6</b> ・鯖のねぎみそソース ・れんこんきんぴら ・小松菜のお浸し ・カレーしゅうまい天 ・やきそば ・紫キャベツのピクルス 486kcal/たんぱく質21.5g 脂質32.4g/塩分3.0g	<b>3/7</b> ・鶏もも肉の西京焼き ・長芋の梅肉あえ ・サツマイモサラダ ・エビカツ ・フレンチサラダ ・桜大根 404kcal/たんぱく質20.8g 脂質23.4g/塩分3.9g	<b>3/8</b> ・豚バラとナスの麻婆 ・こんにゃくの甘辛煮 ・れんこんきんぴら ・ツナマヨブロッコリー ・柚子大根甘酢和え ・人参ナムル 378kcal/たんぱく質8.8g 脂質29.1g/塩分2.7g	<b>第1週</b> 今週のお弁当① お夕飯便セレクトE  今週のお弁当② 天神さん弁当 



※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