



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。

4月
1週～

	月	火	水	木	金	今週のお弁当
第1週	4/1 ・赤魚のゴマダレ焼き ・自家製唐揚げ ・ブロッコリーのごま味噌和え ・カレースパサラダ ・フレンチサラダ ・桜大根 312kcal/たんぱく質24.9g 脂質12.9g/塩分3.5g	4/2 ・蒸し鶏のヤンニョム風 ・ほうれん草とツナのごま和え ・紅あずま甘露煮 ・柚子大根甘酢和え ・味噌漬け味づくし ・きざみ沢庵 402kcal/たんぱく質31.0g 脂質16.8g/塩分3.9g	4/3 ・助宗タラのタルタル焼き ・トマトパスタサラダ ・キャベツとえびのネギ塩だれ ・とり天 ・蒸し鶏のザーサイ ・しば漬け 266kcal/たんぱく質23.2g 脂質12.3g/塩分3.1g	4/4 ・自家製麻婆豆腐 ・ゴボウサラダ ・かぼちゃ煮 ・ひじき煮 ・わさび菜 ・しば漬け 244kcal/たんぱく質10.8g 脂質11.9g/塩分3.7g	4/5 ・鮭とキャベツのバターポン酢炒め ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・焼きそば ・揚げなすの甘味噌かけ ・人参ナムル ・焼売 412kcal/たんぱく質25.1g 脂質19.9g/塩分3.7g	第1週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトB  今週のお弁当② 天神屋の牛肉弁当 
	4/8 ・若鶏の粕漬け ・切干大根のアラビアータ ・きのこのマリネ ・ひじきコロッケ ・磯わかめ ・しば漬け 329kcal/たんぱく質27.7g 脂質16.3g/塩分3.4g	4/9 ・黄金カレイの蒸し煮 ・コーンとハムのソテー ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・厚切りハムカツ ・うの花 ・桜大根 403kcal/たんぱく質22.7g 脂質22.8g/塩分3.7g	4/10 ・豚ロースと菜の花の味噌コーン炒め ・アンチョビキャベツ ・ブロッコリーのごま味噌和え ・桜海老乗せあんかけ揚げ出し豆腐 ・こんにやくの梅肉あえ ・きざみ沢庵 322kcal/たんぱく質17.6g 脂質15.4g/塩分3.4g	4/11 ・黄金カレイのから揚げ 和風餡かけ ・キャロットラペ ・豚肉と豆腐の白和え ・繊維きんぴら ・柚子大根甘酢和え ・桜大根 252kcal/たんぱく質17.8g 脂質9.8g/塩分3.2g	4/12 ・蒸し鶏とほうれん草の炒め物 ・茄子のさっぱり揚げびたし ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・煮物 ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・しば漬け 337kcal/たんぱく質19.9g 脂質22.6g/塩分2.7g	第2週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルC  今週のお弁当② ソフトめんミートソース&銀座あげせんお母さんのたっぷりひじきコロッケ 
第3週	4/15 ・国産鯖フライ 大根おろしソース ・フレンチサラダ ・長芋の梅肉あえ ・たっぷり野菜の粒胡麻和え ・きのこの小松菜のごま和え ・桜大根 458kcal/たんぱく質17.6g 脂質23.0g/塩分3.2g	4/16 ・牛スライスの油淋鶏 ・金時豆 ・菜の花天ぷら ・ナポリタン ・味付ききのこミックス ・桜大根 374kcal/たんぱく質13.3g 脂質22.9g/塩分2.5g	4/17 ・助宗タラと野菜のバター醤油炒め ・なめらか胡麻豆腐 ・黒はんぺんフライ ・黒ごまジャガイモサラダ ・菜の花醤油漬け ・人参ナムル 253kcal/たんぱく質20.3g 脂質9.2g/塩分1.6g	4/18 ・甘辛鶏つくね ・煮物 ・春雨中華サラダ ・ポテトサラダ ・ふきの煮物 ・桜大根 303kcal/たんぱく質13.7g 脂質14.6g/塩分3.5g	4/19 ・赤魚のみぞれ煮 ・ネギ塩から揚げ ・カレービーフン ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・きのこ青菜味噌炒め ・しば漬け 337kcal/たんぱく質19.3g 脂質19.0g/塩分2.6g	第3週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトD  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 

※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