



手作りコース献立表

3月
2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2週	3/11 ・黄金カレイのフライ梅しそ風味 ・鶏と根菜のうま辛煮 ・煮物 ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・サツマイモサラダ ・桜大根 339kcal/たんぱく質19.6g 脂質16.1g/塩分3.0g	3/12 ・蒸し鶏のアンチョビキャベツ添え ・磯わかめ ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・きのこミックス ・人参ナムル ・桜大根 342kcal/たんぱく質21.2g 脂質21.2g/塩分3.5g	3/13 ・赤魚のねぎ甘酢和え ・もやしとザーサイの和え物 ・トマトパスタサラダ ・ネギ塩から揚げ ・きのこの小松菜のごま和え ・きざみ沢庵 320kcal/たんぱく質17.7g 脂質18.3g/塩分3.7g	3/14 ・豚肉と揚げ茄子のおろしポン酢 ・煮物 ・大根煮の味噌かけ ・ツナサラダ ・人参ナムル ・しば漬け 316kcal/たんぱく質21.6g 脂質19.7g/塩分2.2g	3/15 ・鮭の南蛮漬け ・海老フリッター ・金時豆 ・切り干し大根と合いびき肉の炒め物 ・ポテトサラダ ・桜大根 419kcal/たんぱく質19.4g 脂質23.8g/塩分2.9g	第2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 叶え～る弁当 しっかり味つけて食べごたえあるけど野菜たっぷり カロリー塩分25%以上カットすべて叶えるお弁当 	
	第3週	3/18 ・特製甘辛チキン ・ゴボウサラダ ・煮物 ・枝豆そぼろ ・きのこ青菜味噌炒め ・しば漬け 426kcal/たんぱく質20.9g 脂質24.7g/塩分2.2g	3/19 ・サバの竜田揚げ ・紅あずま甘露煮 ・フレンチサラダ ・揚げ茄子の煮びたし ・ホウレン草のバターソテー ・桜大根 397kcal/たんぱく質17.7g 脂質22.0g/塩分2.4g	3/20 お休み		3/21 ・グリルチキン ・角煮たまご ・昔懐かしいカレーパササラダ ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・ふきの煮物 ・桜大根 444kcal/たんぱく質24.1g 脂質25.7g/塩分3.2g	3/22 ・黄金カレイの照り焼き ・豆カニカマサラダ ・彩り菜の花 ・タレ付き肉団子 ・かぼちゃサラダ ・桜大根 375kcal/たんぱく質25.6g 脂質20.5g/塩分3.9g	第3週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトC 	
第4週		3/25 ・牛肉のにんにくしょうゆ炒め ・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 ・しば漬け 442kcal/たんぱく質14.7g 脂質31.0g/塩分3.9g	3/26 ・サーモンマヨカツ ・自家製ひじき煮 ・白菜と角煮の白和え ・大豆五目煮 ・サツマイモサラダ ・しば漬け 324kcal/たんぱく質10.1g 脂質20.1g/塩分2.3g	3/27 ・鶏のから揚げきのこ餡 ・ポテトサラダ ・ホウレン草のバターソテー ・茄子のさっぱり揚げびたし ・ゴボウサラダ ・しば漬け 336kcal/たんぱく質15.6g 脂質21.1g/塩分3.3g	3/28 ・国産さば～天神屋のおでん味噌カツ～ ・鶏そぼろポテト ・黒ごまジャガイモサラダ ・ビビンバ ・枝豆そぼろ ・桜大根 493kcal/たんぱく質19.9g 脂質24.5g/塩分3.7g	3/29 ・牛肉とピーマンの甘辛炒め ・豚バラもやし炒め ・煮物 ・きのこ小松菜のごま和え ・ほうれん草とツナのごま和え ・しば漬け 332kcal/たんぱく質11.1g 脂質22.9g/塩分2.7g	第4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 春の大盤振る舞い! 筍の炊き込みご飯弁当 



※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