



手作りコース献立表

4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	4/22 ・豚キムチ ・くわいと蓮根の旨煮 ・豆腐つくね銀あん ・マカロニサラダ ・青菜鶏そぼろ煮 ・桜大根 408kcal/たんぱく質13.5g 脂質25.8g/塩分3.7g	4/23 ・エビチリ ・ツナサラダ ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・鶏と根菜のうま辛煮 ・ホウレン草のバターソテー ・人参ナムル 454kcal/たんぱく質13.4g 脂質29.6g/塩分3.1g	4/24 ・鶏もも肉の出汁煮 ・スパゲティサラダ ・ツナマヨブロッコリ ・カブの豆乳クリーム煮 ・こんにゃくの梅肉あえ ・しば漬け 491kcal/たんぱく質24.2g 脂質33.5g/塩分3.4g	4/25 ・赤魚のフライ タルタルソース添え ・ゴボウサラダ ・たらとチーズのおつまみ天 ・大根サラダ ・わさび菜 ・桜大根 401kcal/たんぱく質19.0g 脂質25.7g/塩分2.7g	4/26 ・牛コマの焼肉 ・イカフライ ・茄子と豚肉のポン酢和え ・ひじき煮 ・小松菜のお浸し ・しば漬け 394kcal/たんぱく質17.5g 脂質26.2g/塩分3.3g	第4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 天神さん弁当 			
	第1週	4/29 お休み	4/30 ・サバの竜田揚げ さっぱり青じそダレ ・彩り春雨サラダ ・蒸し鶏のザーサイ ・切り干し大根と合いびき肉の炒め物 ・キャロットラペ ・桜大根 377kcal/たんぱく質19.4g 脂質23.0g/塩分3.7g	5/1 ・回鍋肉 ・厚切りハムカツ ・小松菜のお浸し ・大根煮の味噌かけ ・マカロニサラダ ・しば漬け 369kcal/たんぱく質11.2g 脂質19.5g/塩分3.4g	5/2 ・さわら竜田 和風餡かけ ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・豚バラもやし炒め ・きのこの小松菜のごま和え ・枝豆そぼろ ・桜大根 382kcal/たんぱく質23.1g 脂質21.6g/塩分2.4g	5/3 お休み	第1週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトA  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2週	5/6 お休み	5/7 ・蒸し鶏とおでん たまごタルタル ・大豆五目煮 ・カレーポテサラちくわ天 ・煮物 ・青菜鶏そぼろ煮 ・桜大根 450kcal/たんぱく質25.7g 脂質29.0g/塩分3.4g	5/8 ・赤魚の 甘酢あんかけ ・鶏そぼろポテト ・ミックスピーンズとツナマヨサラダ ・カレービーフン ・かぼちゃサラダ ・しば漬け 353kcal/たんぱく質20.3g 脂質16.7g/塩分2.3g	5/9 ・ジューシー ヒレカツ ・根菜とひじきの和サラダ ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・サツマイモサラダ ・人参ナムル ・きざみ沢庵 342kcal/たんぱく質12.0g 脂質18.7g/塩分2.4g	5/10 ・シシヤモフライ ・コーンとハムのソテー ・切干大根のアラビアータ ・茄子と豚肉のポン酢和え ・アワビ茸しぐれ煮 ・桜大根 372kcal/たんぱく質14.1g 脂質22.0g/塩分2.6g	第2週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルB  今週のお弁当② 天神屋の牛肉弁当 	



※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