



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。

5月
3週～

	月	火	水	木	金	今週のお弁当
第3週	5/13 ・たっぷりキャベツの ジューシー黒酢たれメンチ ・柚子大根甘酢和え ・コーンとハムのソテー ・人参ナム ・味噌漬け味づくし ・しば漬け 414kcal/たんぱく質9.6g 脂質26.8g/塩分3.2g	5/14 ・赤魚とエビ フリットの中華餡 ・玉子焼、赤小板 ・ツナマヨブロッコリー ・大豆五目煮 ・山菜田舎煮 ・桜大根 384kcal/たんぱく質25.5g 脂質20.3g/塩分3.0g	5/15 ・豚肉としめじの うま塩炒め ・花咲焼売 ・自家製源平きんぴら ・とり天 ・枝豆そぼろ ・きざみ沢庵 396kcal/たんぱく質21.6g 脂質25.6g/塩分2.5g	5/16 ・サバのかば焼き ・黒はんぺんフライ ・豚キムチ ・トマトパスタサラダ ・わさび菜 ・桜大根 396kcal/たんぱく質22.4g 脂質22.2g/塩分3.1g	5/17 ・牛肉としめじの バター炒め ・ひじき煮 ・ツナマヨブロッコリー ・金時豆 ・味噌漬け味づくし ・しば漬け 265kcal/たんぱく質16.3g 脂質22.2g/塩分2.8g	第3週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトE  今週のお弁当② 天神屋の折り弁当 
	5/20 ・サワラの金山寺 味噌焼き ・味付ききのこミックス ・菜の花のおひたし ・カニカマ天 ・アンチョビキャベツ ・桜大根 240kcal/たんぱく質21.7g 脂質15.3g/塩分3.4g	5/21 ・鶏むね肉中華風 ソース ・春雨中華サラダ ・豆腐つくね銀あん ・海老フリッター ・磯わかめ ・しば漬け 411kcal/たんぱく質28.7g 脂質22.7g/塩分3.7g	5/22 ・鮭のおろし ポン酢 ・茄子のさっぱり揚げびたし ・サツマイモサラダ ・エビカツ ・菜の花醤油漬け ・紫キャベツのピクルス 327kcal/たんぱく質19.6g 脂質14.0g/塩分2.2g	5/23 ・豚肉とシイタケの ガーリック炒め ・焼きそば ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・フレンチサラダ ・ビビンバ ・桜大根 317kcal/たんぱく質13.3g 脂質20.3g/塩分3.3g	5/24 ・赤魚の照り焼き ・ゴボウサラダ ・キュウリとカニカマのサラダ ・生姜あんかけ揚げ出し豆腐 ・自家製繊維金平 ・しば漬け 264kcal/たんぱく質19.4g 脂質10.9g/塩分3.6g	第4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 おやこ弁当& お母さんのひじきコロッケ 
	5/27 ・牛肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢かけ ・かぼちゃ煮 ・小松菜のお浸し ・カレーパサラダ ・大豆そぼろひじき ・桜大根 275kcal/たんぱく質21.6g 脂質7.3g/塩分3.6g	5/28 ・スケソウダラと 野菜のにんにく炒め ・れんこんきんぴら ・紅あずま甘露煮 ・きのこのごま和え ・ポテトサラダ ・しば漬け 351kcal/たんぱく質20.8g 脂質16.1g/塩分3.0g	5/29 ・揚げ鶏の みょうがとしそ添え ・きのこのマリネ ・わさび菜 ・切干大根のアラビアータ ・青菜鶏そぼろ煮 ・きざみ沢庵 189kcal/たんぱく質10.3g 脂質9.6g/塩分2.4g	5/30 ・柔らかいわしの 梅煮と煮物 ・ベーコングラタン ・ひじきコロッケ ・パンプキンサラダ ・からし高菜 ・桜大根 343kcal/たんぱく質12.7g 脂質17.7g/塩分2.7g	5/31 ・自家製 揚げ出し豆腐 ・若鶏の照り焼き ・キャベツと小松菜のお浸し ・焼きビーフン ・枝豆そぼろ ・キャロットラペ 438kcal/たんぱく質21.0g 脂質23.6g/塩分3.0g	第5週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトC  今週のお弁当② 昔ながらのナポリタン & クリームコロッケ 