



手作りコース献立表

6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	6/3 ・黄金カレイの中華風ダレ ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・人参ナムル ・ツナサラダ ・アワビ茸しぐれ煮 ・しば漬け 319kcal/たんぱく質20.9g 脂質18.8g/塩分3.9g	6/4 ・鶏モモ肉と筍のうま煮 ・揚げ茄子とインゲンの和風生姜あんかけ ・あさりと菜の花のうま塩にんにく ・コクうまオーロラポテト ・金時豆 ・桜大根 413kcal/たんぱく質21.6g 脂質24.5g/塩分4.0g	6/5 ・サバフライタルタルソース ・菜の花の白和え ・ポテトサラダ ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・青菜鶏そぼろ煮 ・しば漬け 477kcal/たんぱく質20.7g 脂質32.4g/塩分2.8g	6/6 ・野菜豆腐ハンバーグのトマトソース ・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 ・桜大根 311kcal/たんぱく質13.4g 脂質16.1g/塩分3.8g	6/7 ・鮭の衣揚げ胡麻ダレ ・れんこんきんぴら ・茄子と豚肉のポン酢和え ・黒ごまジャガイモサラダ ・小松菜のお浸し ・桜大根 480kcal/たんぱく質16.0g 脂質34.6g/塩分3.4g	第2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 天神さん弁当 
	第3週	6/10 ・チキンカツ ・柚子大根甘酢和え ・コーンとハムのソテー ・山菜の田舎煮 ・味噌漬け味づくし ・しば漬け 326kcal/たんぱく質12.6g 脂質18.5g/塩分3.5g	6/11 ・助宗たらのパン粉焼き ・生姜あんかけ揚げ出し豆腐 ・ツナマヨブロッコリー ・焼きそば ・きのこの小松菜のごま和え ・桜大根 324kcal/たんぱく質20.9g 脂質14.9g/塩分3.9g	6/12 ・豚肉と大根のキムチ炒め ・スパゲティサラダ ・きゅうりとわかめの酢の物 ・ひとくちエビカツ ・味付ききのこミックス ・しば漬け 415kcal/たんぱく質11.6g 脂質29.6g/塩分3.9g	6/13 ・黄金カレイの野菜ごまソースかけ ・たっぷり野菜のつぼ胡麻和え ・自家製野菜炒め ・煮物 ・ポテトサラダ ・桜大根 226kcal/たんぱく質20.5g 脂質5.4g/塩分2.8g	6/14 ・若鶏の照り焼き ・焼きビーフン ・長芋の梅肉和え ・サツマイモサラダ ・人参ナムル ・紫キャベツのピクルス 364kcal/たんぱく質16.6g 脂質17.7g/塩分2.7g
第4週		6/17 ・牛肉のホワイトソース和え ・かぼちゃサラダ ・チーズと大葉のチキンロールカツ ・こんにゃくの梅肉和え ・搾菜 ・きざみ沢庵 228kcal/たんぱく質19.8g 脂質8.0g/塩分2.0g	6/18 ・鮭の塩焼きとモヤシ炒め ・揚げなすの甘味噌かけ ・ブロッコリーの彩りレモンサラダ ・厚切りハムカツ ・源平きんぴら ・人参ナムル 335kcal/たんぱく質24.4g 脂質15.3g/塩分3.4g	6/19 ・鶏もも肉のチリソース炒め ・カレーしゅうまい天 ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・煮物 ・金時豆 ・桜大根 284kcal/たんぱく質15.3g 脂質13.4g/塩分2.1g	6/20 ・さわらのゴマダレ焼き ・白菜と角煮の白和え ・肉団子と筍の甘辛あんかけ ・鶏そぼろポテト ・ポテトサラダ ・しば漬け 438kcal/たんぱく質24.7g 脂質28.6g/塩分2.8g	6/21 ・豚ロースのオイスター炒め ・黒はんぺんフライ ・キャベツとツナの和え物 ・牛しぐれ ・紫キャベツのピクルス ・きざみ沢庵 374kcal/たんぱく質19.3g 脂質24.7g/塩分3.5g



※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