



# 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。

**6月**  
**5週～**

	月	火	水	木	金	今週のお弁当		
第5週	<b>6/24</b> ・柔らかいわしの梅煮と煮物 ・フレンチサラダ ・トマトパスタサラダ ・黒酢唐揚げ ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・青かつぱ 380kcal/たんぱく質14.5g 脂質21.7g/塩分3.0g	<b>6/25</b> ・筑前煮 ・紅あずま甘露煮 ・豚肉と豆腐の白和え ・自家製きんぴら ・柚子大根甘酢和え ・しば漬け 288kcal/たんぱく質20.3g 脂質7.2g/塩分3.5g	<b>6/26</b> ・赤魚の中華香味ソース ・かぼちゃ煮 ・小松菜のお浸し ・ガブリチキン ・からし高菜 ・桜大根 472kcal/たんぱく質24.4g 脂質25.6g/塩分3.4g	<b>6/27</b> ・豚しゃぶの生姜焼き ・大根煮の味噌かけ ・生姜あんかけ揚げ出し豆腐 ・煮物 ・おかずこんぶ ・紫キャベツのピクルス 314kcal/たんぱく質19.6g 脂質14.9g/塩分3.8g	<b>6/28</b> ・国産さば～天神屋のおでん味噌カツ～ ・彩り菜の花 ・チャプチェ ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・金時豆 ・桜大根 543kcal/たんぱく質20.3g 脂質29.3g/塩分4.0g	<b>第5週</b> 今週のお弁当① お夕飯便セレクトD  今週のお弁当② 天神屋の冷したぬきうどん 		
	第1週	<b>7/1</b> ・薬味のせ照りマヨハンバーグと自家製ナポリタン ・黒はんぺんフライ ・ツナマヨブロッコリー ・ポテトサラダ ・人参ナムル ・きざみ沢庵 383kcal/たんぱく質17.5g 脂質21.7g/塩分3.1g	<b>7/2</b> ・黄金カレーの香味焼き ・かぼちゃサラダ ・ビビンバ ・くわいと蓮根の旨煮 ・ホウレン草のバターソテー ・桜大根 230kcal/たんぱく質19.0g 脂質7.8g/塩分3.0g	<b>7/3</b> ・特製甘辛チキン ・鶏と根菜のうま辛煮 ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・フレンチサラダ ・大根サラダ ・しば漬け 428kcal/たんぱく質24.4g 脂質26.2g/塩分2.9g	<b>7/4</b> ・赤魚の蒲焼 ・ひじきコロッケ ・春雨中華サラダ ・豚バラもやし炒め ・きのこ青菜味噌炒め ・桜大根 280kcal/たんぱく質20.3g 脂質12.7g/塩分2.8g	<b>7/5</b> ・豚ロースのきのこハヤシ風味 ・茄子のさっぱり揚げびたし ・枝豆そぼろ ・厚切りハムカツ ・人参ナムル ・しば漬け 361kcal/たんぱく質21.1g 脂質21.6g/塩分2.1g	<b>第1週</b> 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルA  今週のお弁当② おやこ弁当&お母さんのひじきコロッケ 	
		第2週	<b>7/8</b> ・鮭の塩焼き ・イカフライ ・ひじき煮 ・小松菜のお浸し ・アンチョビキャベツ ・きざみ沢庵 243kcal/たんぱく質23.9g 脂質7.9g/塩分2.7g	<b>7/9</b> ・鶏もも肉の焼肉 ・ガブリチキン ・繊維きんぴら ・金時豆 ・紫キャベツのピクルス ・きざみ沢庵 477kcal/たんぱく質29.6g 脂質27.6g/塩分2.7g	<b>7/10</b> ・ひとくちえびカツ ・たっぷり野菜の中華風炒め ・塩キャベツ ・豚キムチ ・サツマイモサラダ ・桜大根 353kcal/たんぱく質9.3g 脂質22.9g/塩分2.7g	<b>7/11</b> ・豚ロース甘酢あんかけ ・たらとチーズのおつまみ天 ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・大学芋、玉子焼 ・紫キャベツのピクルス ・しば漬け 297kcal/たんぱく質18.0g 脂質15.4g/塩分2.6g	<b>7/12</b> ・鮭の香味野菜添え ・玉子焼、かまぼこ ・ポテトサラダ ・黒はんぺんフライ ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・桜大根 286kcal/たんぱく質22.9g 脂質13.6g/塩分3.1g	<b>第2週</b> 今週のお弁当① お夕飯便セレクトA  今週のお弁当② 天神屋の栄養士弁当 



※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