



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。

7月
3週～

	月	火	水	木	金	今週のお弁当		
第3週	7/15 お休み	7/16 ・牛コマの甘辛 ごぼう添え ・お魚豆腐揚げ ・煮物 ・大豆五目煮 ・彩り春雨サラダ ・きざみ沢庵 345kcal/たんぱく質20.2g 脂質16.9g/塩分3.1g	7/17 ・赤魚の甘辛炒め ・枝豆そぼろ ・自家製肉団子 ・こんにゃくの梅肉和え ・切り干し大根と合いびき肉の炒め物 ・桜大根 419kcal/たんぱく質24.3g 脂質22.7g/塩分3.7g	7/18 ・オリジナル唐揚げ レモン甘酢 ・茄子と豚肉のポン酢和え ・チーズと大葉のチキンロールカツ ・焼きビーフン ・人参ナムル ・ほうれん草のバターソテー 494kcal/たんぱく質25.8g 脂質26.5g/塩分3.7g	7/19 ・サバのかば焼き ・切干大根のアラビアータ ・かぼちゃサラダ ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・きのこミックス ・紫キャベツのピクルス 393kcal/たんぱく質16.2g 脂質25.5g/塩分3.0g	第3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 天神屋の冷したぬきうどん & クリームコロケ		
	第4週	7/22 ・牛肉のとろとろ 煮込み ・春雨中華サラダ ・お魚豆腐揚げ ・ゴボウサラダ ・キャロットラペ ・しば漬け 465kcal/たんぱく質14.4g 脂質33.7g/塩分4.1g	7/23 ・助宗タラと野菜の バター醤油炒め ・紅あずま甘露煮 ・トマトパスタサラダ ・きのこのマリネ ・彩り菜の花 ・きざみ沢庵 214kcal/たんぱく質18.6g 脂質28.5g/塩分2.7g	7/24 ・鶏唐揚げのきのこ 青菜味噌炒め ・揚げなすの甘味噌かけ ・ブロッコリーのごま味噌和え ・スパゲティサラダ ・からし高菜 ・桜大根 301kcal/たんぱく質11.8g 脂質23.2g/塩分3.7g	7/25 ・さわらの ネギ塩だれ ・ひとくちエビカツ ・キャベツとツナの和え物 ・茄子のさっぱり揚げびたし ・金時豆 ・きざみ沢庵 321kcal/たんぱく質21.7g 脂質17.8g/塩分2.9g	7/26 ・豚ロースの 金山寺みそ焼き ・こんにゃくの甘辛煮 ・ほうれん草とツナのごま和え ・唐揚げ ・人参ナムル ・しば漬け 274kcal/たんぱく質18.9g 脂質14.7g/塩分3.4g	第4週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトE うな重 ~特製弁当~ 期間限定品 (税込1,598円)	
		第5週	7/29 ・黄金カレイの 照り焼き ・生姜あんかけ揚げ出し豆腐 ・豆サラダ ・もやしとわかめのナムル ・おかずこんぶ ・しば漬け 264kcal/たんぱく質23.4g 脂質8.7g/塩分3.3g	7/30 ・自家製ハヤシソース のハンバーグ ・きのこミックス ・花咲焼売 ・長芋の梅肉あえ ・ほうれん草のバターソテー ・人参ナムル 265kcal/たんぱく質13.2g 脂質12.7g/塩分3.1g	7/31 ・赤魚の粕漬け ・カニカマ天 ・フレンチサラダ ・コーンとハムのソテー ・味噌漬け味づくし ・桜大根 217kcal/たんぱく質18.6g 脂質7.7g/塩分3.9g	8/1 ・蒸し鶏のうま辛 味噌牛蒡添え ・れんこんきんぴら ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・煮物 ・ほうれん草の焙煎ごま和え ・紫キャベツのピクルス 457kcal/たんぱく質22.1g 脂質26.3g/塩分3.0g	8/2 ・赤魚の生姜焼き 煮つけダレ ・ネギ塩から揚げ ・サツマイモサラダ ・豆腐つくね銀あん ・わさび菜 ・きざみ沢庵 342kcal/たんぱく質22.6g 脂質15.8g/塩分3.6g	第5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 天神さん弁当



※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