



# 手作りコース献立表

**8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	<b>8/5</b> ・牛肉の スタミナ焼き ・磯わかめ ・ポテトサラダ ・大豆そぼろひじき ・焼きそば ・桜大根 437kcal/たんぱく質16.5g 脂質30.1g/塩分3.4g	<b>8/6</b> ・サバのから揚げ 黒酢ソース ・フレンチサラダ ・桜海老乗せあんかけ揚げ出し豆腐 ・カレーしゅうまい天ぷら ・きのこ小松菜のごま和え ・しば漬け 513kcal/たんぱく質26.0g 脂質30.9g/塩分3.9g	<b>8/7</b> ・若鶏むねチキン南蛮 タルタルソース添え ・煮物 ・花咲焼売 ・焼きビーフン ・アンチョビキャベツ ・ハウレン草のバターソテー 465kcal/たんぱく質22.3g 脂質25.1g/塩分2.3g	<b>8/8</b> ・黄金カレイの 甘酢あんかけ ・しめじと豚肉のカレーマヨソース ・枝豆そぼろ ・鶏そぼろポテト ・大根サラダ ・しば漬け 318kcal/たんぱく質22.2g 脂質15.6g/塩分2.2g	<b>8/9</b> ・鶏肉の 塩こうじ焼き ・キャロットラペ ・豚肉と豆腐の白和え ・繊維きんぴら ・柚子大根甘酢和え ・桜大根 323kcal/たんぱく質20.9g 脂質17.9g/塩分2.5g	<b>第2週</b> 今週のお弁当① お夕飯便セレクトC 		今週のお弁当② 天神屋の折り弁当 
	第3週	<b>8/12</b> お休み	<b>8/13</b> ・ふっくらさば 味噌煮 ・里芋煮 ・根菜とひじきの和サラダ ・ひじきコロケ ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・しば漬け 359kcal/たんぱく質13.4g 脂質23.9g/塩分2.8g	<b>8/14</b> ・豚ロースの スタミナ焼き ・玉子焼、赤小坂 ・ゴボウサラダ ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・ハウレン草のバターソテー ・しば漬け 332kcal/たんぱく質17.6g 脂質18.5g/塩分2.5g	<b>8/15</b> ・助宗タラの ムニエル ・スパゲティサラダ ・金時豆 ・桜海老乗せあんかけ揚げ出し豆腐 ・人参ナムル ・ふきの煮物 349kcal/たんぱく質24.7g 脂質13.3g/塩分2.1g	<b>8/16</b> ・豚ももチャーシューの 韓国ナムルソースがけ ・カレーしゅうまい天ぷら ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・切り干し大根のアラビアータ ・野菜豆ごった煮 ・桜大根 302kcal/たんぱく質16.8g 脂質17.8g/塩分3.9g	<b>第3週</b> 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルD 	
第4週		<b>8/19</b> ・ふっくらさば 生姜煮 ・煮物 ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・黒はんぺんフライ ・ひじき煮 ・桜大根 324kcal/たんぱく質15.0g 脂質20.3g/塩分2.3g	<b>8/20</b> ・牛肉と玉ねぎの 炒め物 ・マカロニサラダ ・春雨中華サラダ ・大学芋、玉子焼 ・おかずこんぶ ・しば漬け 368kcal/たんぱく質9.2g 脂質23.1g/塩分2.7g	<b>8/21</b> ・エビフライ タルタルソース添え ・スパゲティサラダ ・切干大根のアラビアータ ・白菜と角煮の白和え ・わさび菜 ・桜大根 455kcal/たんぱく質12.9g 脂質31.2g/塩分2.5g	<b>8/22</b> ・フライドチキン ・煮物 ・かぼちゃサラダ ・長芋の梅肉あえ ・枝豆そぼろ ・しば漬け 298kcal/たんぱく質14.6g 脂質13.4g/塩分3.2g	<b>8/23</b> ・鮭の明太子焼き ・ミックスビーンズとツナマヨサラダ ・タレ付き肉団子 ・煮物 ・根菜とひじきの和サラダ ・桜大根 324kcal/たんぱく質25.2g 脂質16.7g/塩分2.5g	<b>第4週</b> 今週のお弁当① お夕飯便セレクトB 	



※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