



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。

8月
5週～

	月	火	水	木	金	今週のお弁当			
第5週	8/26 ・鶏肉とこんにゃくの煮物 ・コーンとハムのソテー ・ひとくちエビカツ ・大根サラダ ・しば漬け ・からし高菜 394kcal/たんぱく質15.0g 脂質21.4g/塩分3.5g	8/27 ・黄金カレーのフライ 梅しそ風味 ・鶏と根菜のうま辛煮 ・煮物 ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・サツマイモサラダ ・桜大根 335kcal/たんぱく質19.8g 脂質15.0g/塩分3.3g	8/28 ・牛肉とエリンギの甘辛炒め ・鶏そぼろポテト ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・海老フリッター ・磯わかめ ・きざみ沢庵 459kcal/たんぱく質14.4g 脂質32.9g/塩分3.0g	8/29 ・サバのみぞれ和え ・ポテトサラダ ・きのこ青菜味噌炒め ・くわいと蓮根の旨煮 ・枝豆そぼろ ・桜大根 431kcal/たんぱく質23.2g 脂質25.4g/塩分4.0g	8/30 ・鶏唐揚げのきのこ餡 ・こんにゃくの梅肉あえ ・揚げなすの甘味噌かけ ・蒸し鶏のザーサイ ・人参ナムル ・紫キャベツのピクルス 244kcal/たんぱく質11.6g 脂質12.4g/塩分3.5g	第5週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルC  今週のお弁当② 天神さん弁当 			
	第1週	9/2 ・鮭の塩焼き 小松菜とにんにくの芽添え ・白菜ときこの白和え ・黒酢唐揚げ ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・春雨中華サラダ ・桜大根 247kcal/たんぱく質24.0g 脂質11.5g/塩分4.0g	9/3 ・豚しゃぶサラダ ・焼きそば ・ブロッコリーのごま味噌和え ・揚げ茄子の煮びたし ・柚子大根甘酢和え ・きざみ沢庵 390kcal/たんぱく質21.1g 脂質24.0g/塩分2.9g	9/4 ・鯖のねぎみそソース ・れんこんきんぴら ・小松菜のお浸し ・カレーしゅうまい天 ・やきそば ・紫キャベツのピクルス 494kcal/たんぱく質21.7g 脂質32.6g/塩分3.1g	9/5 ・豚バラとナスの麻婆 ・こんにゃくの甘辛煮 ・れんこんきんぴら ・ツナマヨブロッコリー ・柚子大根甘酢和え ・人参ナムル 385kcal/たんぱく質9.0g 脂質29.3g/塩分2.9g	9/6 ・黄金カレーのバター醤油ソテー ・黒はんぺんフライ ・煮物 ・彩り菜の花 ・大豆そぼろひじき ・しば漬け 289kcal/たんぱく質23.2g 脂質12.3g/塩分3.3g	第1週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトD  今週のお弁当② 叶える弁当 		
		第2週	9/9 ・鶏もも肉の西京焼き ・長芋の梅肉あえ ・サツマイモサラダ ・エビカツ ・フレンチサラダ ・桜大根 420kcal/たんぱく質20.9g 脂質24.0g/塩分4.0g	9/10 ・赤魚の香味野菜添え ・生姜あんかけ揚げ出し豆腐 ・きのこミックス ・さつま芋と豆のハニースタート ・源平きんぴら ・きざみ沢庵 289kcal/たんぱく質19.6g 脂質11.6g/塩分4.3g	9/11 ・鶏むね肉とピーマンのオイスター炒め ・ほうれん草のバターソテー ・紅あずま甘露煮・しいたけ煮 ・チャーシューポテト ・ビビンバ ・しば漬け 384kcal/たんぱく質19.0g 脂質16.6g/塩分4.0g	9/12 ・サバの塩焼き ・山菜の田舎煮 ・厚切りハムカツ ・茄子のさっぱり揚げびたし ・きのこのごま和え ・桜大根 370kcal/たんぱく質20.4g 脂質23.8g/塩分3.0g	9/13 ・牛肉とジャガイモの甘辛煮 ・ほうれん草の焙煎ごま和え ・フレンチサラダ ・トマトパスタサラダ ・焼売 ・しば漬け 364kcal/たんぱく質19.7g 脂質11.3g/塩分3.8g	第2週 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&クリームコロッケ 	



※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