



手作りコース献立表

10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	10/7 ・赤魚のゴマダレ焼き ・鶏唐揚げ ・ブロッコリーのごま味噌和え ・カレースパサラダ ・フレンチサラダ ・桜大根 376kcal/たんぱく質28.6g 脂質17.1g/塩分3.9g	10/8 ・蒸し鶏のヤンニョム風 ・ほうれん草とツナのごま和え ・紅あずま甘露煮 ・柚子大根甘酢和え ・味噌漬け味づくし ・きざみ沢庵 452kcal/たんぱく質36.3g 脂質19.6g/塩分4.0g	10/9 ・助宗タラのタルタル焼き ・トマトパスタサラダ ・キャベツとえびのネギ塩だれ ・とり天 ・蒸し鶏のザーサイ ・桜大根 282kcal/たんぱく質22.4g 脂質14.3g/塩分3.1g	10/10 ・自家製麻婆豆腐 ・ゴボウサラダ ・かぼちゃ煮 ・黒はんぺんフライ ・わさび菜 ・しば漬け 229kcal/たんぱく質9.8g 脂質10.7g/塩分3.0g	10/11 ・黄金カレイの蒸し煮 ・コーンとハムのソテー ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・厚切りハムカツ ・枝豆そぼろ ・桜大根 285kcal/たんぱく質21.6g 脂質14.6g/塩分2.4g	第2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 ～特製弁当～ 期間限定品 お米が美味しい日本のお弁当 銀鱈漬焼き 明太子 わさび昆布 御殿場 コシヒカリ使用 税込 1,080円 	
	第3週	10/14 お休み	10/15 ・若鶏の粕漬け ・切干大根のアラビアータ ・きのこのマリネ ・ひじきコロケ ・磯わかめ ・しば漬け 356kcal/たんぱく質31g 脂質18.1g/塩分3.2g	10/16 ・鮭とキャベツのバターポン酢炒め ・ひじき煮 ・焼きそば ・揚げなすの甘味噌かけ ・焼売 ・人参ナムル 398kcal/たんぱく質25.2g 脂質19.3g/塩分4.0g	10/17 ・豚ロースと菜の花の味噌コーン炒め ・アンチョビキャベツ ・煮物 ・桜海老乗せあんかけ揚げ出し豆腐 ・こんにゃくの梅肉あえ ・桜大根 307kcal/たんぱく質17g 脂質14.2g/塩分2.98g	10/18 ・黄金カレイのから揚げ 和風餡かけ ・キャロットラペ ・豚肉と豆腐の白和え ・繊維きんぴら ・きのこの小松菜のごま和え ・きゅうり漬け 279kcal/たんぱく質17.8g 脂質12.7g/塩分3.2g	第3週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトC  今週のお弁当② 天神さん弁当 
第4週		10/21 ・牛肉のスタミナ焼き ・金時豆 ・青菜の天ぷら ・ナポリタン ・柚子大根甘酢和え ・しば漬け 313kcal/たんぱく質10.6g 脂質18.1g/塩分1.8g	10/22 ・国産鯖フライ 大根おろしソース ・フレンチサラダ ・長芋の梅肉あえ ・たっぷり野菜の粒胡麻和え ・味付ききのこミックス ・桜大根 423kcal/たんぱく質16g 脂質21.1g/塩分3.2g	10/23 ・蒸し鶏とほうれん草の炒め物 ・ブロッコリーのごま味噌和え ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・煮物 ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・きざみ沢庵 384kcal/たんぱく質19.0g 脂質16.6g/塩分4.0g	10/24 ・助宗タラと野菜のバター醤油炒め ・なめらか胡麻豆腐 ・黒はんぺんフライ ・黒ごまジャガイモサラダ ・菜の花醤油漬け ・人参ナムル 319kcal/たんぱく質21.0g 脂質10.6g/塩分2.3g	10/25 ・甘辛鶏つくね ・茄子のさっぱり揚げびたし ・春雨中華サラダ ・大豆五目煮 ・ふきの煮物 ・桜大根 331kcal/たんぱく質14.7g 脂質15.6g/塩分4.0g	第4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 天神屋の牛肉弁当 



※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