



手作りコース献立表

9月
 3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3週	9/16 お休み	9/17 ・ 鮭の南蛮漬け ・ 海老フリッター ・ 金時豆 ・ 切り干し大根と合挽肉の炒め物 ・ ポテトサラダ ・ さくら大根 433kcal/たんぱく質20.3g 脂質25.7g/塩分2.8g	9/18 ・ 豚ロースの きんぴらソース ・ トマトパスタサラダ ・ カニカマと野菜のオーロラ和え ・ 豆ひじきと豚肉の煮物 ・ ゆでたまごハム和え ・ きざみ沢庵 305kcal/たんぱく質20.1g 脂質11.8g/塩分3.2g	9/19 ・ 黄金カレイの 照り焼き ・ 豆カニカマサラダ ・ 彩り菜の花 ・ たれ付き肉団子 ・ かぼちゃサラダ ・ さくら大根 373kcal/たんぱく質24.8g 脂質19.4g/塩分4.1g	9/20 ・ 豚肉と揚げ茄子 のおろしポン酢 ・ 煮物 ・ ツナサラダ ・ 大根煮の味噌かけ ・ 人参ナムル ・ しば漬け 316kcal/たんぱく質21.6g 脂質19.7g/塩分2.2g	第3週 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトA  今週のお弁当 ② 天神屋の折り弁当 
	第4週	9/23 お休み	9/24 ・ さばの竜田揚げ ・ 紅あずま甘露煮 ・ フレンチサラダ ・ くわいと蓮根の旨煮 ・ ホウレン草のバターソテー ・ さくら大根 393kcal/たんぱく質17.6g 脂質21.8g/塩分2.4g	9/25 ・ 鶏もも肉の焼肉 ・ こんにゃくの梅肉あえ ・ 煮物 ・ 蒸し鶏のザーサイ ・ 人参ナムル ・ 紫キャベツのピクルス 444kcal/たんぱく質29.8g 脂質22.3g/塩分3.2g	9/26 ・ 赤魚のねぎ 甘酢和え ・ ポテトサラダ ・ トマトパスタサラダ ・ ネギ塩から揚げ ・ きのこと小松菜のごま和え ・ きざみ沢庵 314kcal/たんぱく質17.5g 脂質18.1g/塩分3.1g	9/27 ・ 牛肉のんにく しょうゆ炒め ・ 枝豆そぼろ ・ カレーしゅうまい天 ・ 胡瓜とカニカマのサラダ ・ ハムとコーンのソテー ・ しば漬け 470kcal/たんぱく質19.6g 脂質32.1g/塩分3.8g
第5週		9/30 ・ 国産さば・天神屋 のおでん味噌カツ ・ 鶏そぼろポテト ・ 豚バラもやし炒め ・ ビビンバ ・ ほうれん草とツナのごま和え ・ さくら大根 486kcal/たんぱく質19.8g 脂質25.4g/塩分3.8g	10/1 ・ 特製甘辛チキン ・ ゴボウサラダ ・ 煮物 ・ 揚げ茄子の煮びたし ・ きのこと青菜味噌炒め ・ しば漬け 480kcal/たんぱく質24.4g 脂質30.4g/塩分2.3g	10/2 ・ エビチリ ・ ツナサラダ ・ 小松菜と赤玉ねぎのナムル ・ 鶏と根菜のうま辛煮 ・ ホウレン草のバターソテー ・ 人参ナムル 425kcal/たんぱく質12.9g 脂質28.2g/塩分3.3g	10/3 ・ 蒸し鶏のアンチョ ビキャベツ添え ・ 磯わかめ ・ 自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・ きのことミックス ・ ポテトサラダ ・ さくら大根 347kcal/たんぱく質21.6g 脂質21.7g/塩分3.6g	10/4 ・ サーモンマヨカツ ・ ひじき煮 ・ 白菜と角煮の白和え ・ 大豆五目煮 ・ さつま芋サラダ ・ しば漬け 324kcal/たんぱく質10.1g 脂質20.1g/塩分2.3g



※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