やさしさおとどけ



手作りコース献立表

10月

※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。

10/28 赤魚のみぞれ煮 ネギ塩から揚げ ・カレービーフン ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・きのこ青菜味噌炒め • しば漬け 337kcal/たんぱく質19.3g 脂質19.0g/塩分2.6g

10/29

- ・ 豚キムチ
- ・くわいと蓮根の旨煮

火

- 豆腐つくね銀あん
- ・マカロニサラダ
- 青菜鶏そぼろ煮
- 桜大根

408kcal/たんぱく質13.5g 脂質25.8g/塩分3.7g

10/30

- ・エビチリ
- ・ツナサラダ
- 鶏と根菜のうま辛煮
- 彩り春雨サラダ
- 蒸し鶏のザーサイ
- 人参ナムル

454kcal/たんぱく質13.4g 脂質29.6g/塩分3.1g

10/31

- 牛肉の焼肉
- ・イカフライ
- ・茄子と豚肉のポン酢和え
- ひじき煮
- ・かぼちゃサラダ
- しば漬け

437kcal/たんぱく質17.6g 脂質26.2g/塩分3.3g

11/1

金

- 赤魚のフライ タルタルソース添え
- ・ゴボウサラダ
- たらとチーズのおつまみ天
- 大根サラダ
- わさび菜 きざみ沢庵

404kcal/たんぱく質19.1g 脂質25.7g/塩分2.8g

今週のお弁当

今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトB



今週のお弁当 ② おやこ弁当&クリーム



11/4

お休み

11/5

- 鶏唐揚げの きのこ餡
- ・フレンチサラダ
- ・ツナマヨブロッコリー
- カブの豆乳クリーム煮 こんにゃくの梅肉あえ
- しば清け

251kcal/たんぱく質11.1g 脂質15.2g/塩分3.0g

11/6

- ・北海道産 秋鮭の チーズ焼ききのこ添え
- 豆と根菜のゴマダレサラダ
- 豚バラもやし炒め
- 焼きそば
- 枝豆そぼろ • 桜大根

356kcal/たんぱく質23.4g 脂質20.3g/塩分2.5g

11/7

- 回鍋肉
- 厚切りハムカツ
- 小松菜のお浸し
- ・大根煮の味噌かけ
- ・マカロニサラダ
- 紫キャベツのピクルス 337kcal/たんぱく質11.2g 脂質20.2g/塩分2.1g

11/8

- サバの音田揚げ 青じそダレ
- ・ 小松菜と赤玉ねぎのナムル チャーシューポテト
- 切り干し大根と合いびき肉の炒め物
- ・キャロットラペ
- からし高菜

343kcal/たんぱく質18.9g 脂質18.9g/塩分3.3g

今週のお弁当(1) お夕飯便オリジナルC



今週のお弁当 ② 天神屋の栄養士弁当



11/11

- 蒸し鶏の 自家製 タルタルのせ
- 大豆五目煮
- ・カレーポテサラちくわ天
- 煮物
- 青菜鶏そぼろ煮
- 桜大根

450kcal/たんぱく質25.7g 脂質29.0g/塩分3.4g

11/12

- 赤魚の 甘酢あんかけ
- ・ 鶏そぼろポテト
- ・ミックスビーンズとツナマヨサラダ
- ・カレービーフン ふきの煮物
- しば漬け

353kcal/たんぱく質21.0g 脂質16.1g/塩分2.6g

11/13

- 手切りヒレカツ
- 根菜とひじきの和サラダ
- ほうれん草の焙煎ごま和え ・サツマイモサラダ
- 人参ナムル
- ・きざみ沢庵

350kcal/たんぱく質12.7g 脂質19.1g/塩分2.5g

11/14

- ・ミックスフライ (IL* ・ カニクリ - ムコロ ・ ハムカツ)
- ・コーンとハムのソテー
- 切干大根のアラビアータ
- 茄子と豚肉のポン酢和え アワビ茸しぐれ煮
- 桜大根

|405kcal/たんぱく質13.7g 脂質22.4g/塩分2.9g

11/15

- ・キャベツメンチの さっぱり黒酢だれ
- 柚子大根甘酢和え
- こんにゃくの梅肉あえ ・きのこミックス
- 味噌漬け味づくし
- しば清け

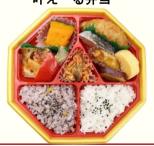
348kcal/たんぱく質8.3g 脂質22.9g/塩分3.5g



今週のお弁当① お夕飯便セレクトD



今週のお弁当 ② 叶え一る弁当







静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便 0120-946-369