



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。

10月
5週～

	月	火	水	木	金	今週のお弁当	
第5週	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	第5週 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&クリームコロッケ 	
	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 豚キムチ くわいと蓮根の旨煮 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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		
	第1週	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	第1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 天神屋の栄養士弁当 
		お休み	<ul style="list-style-type: none"> 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 しば漬け 251kcal/たんぱく質11.1g 脂質15.2g/塩分3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> サバの竜田揚げ青じそダレ 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	
	第2週	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	第2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 
<ul style="list-style-type: none"> 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		<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の甘酢あんかけ 鶏そぼろポテト ミックスピー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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> ミックスフライ(比・加刺・ムコ・ムガ) 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 しば漬け 348kcal/たんぱく質8.3g 脂質22.9g/塩分3.5g		



※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