



手作りコース献立表

12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	12/9 ・鶏もも肉と筍のうま煮 <small>・揚げ茄子とインゲンの和風生薬あんかけ</small> ・たっぷり野菜のつぶ胡麻和え ・コクうまオーロラポテト ・金時豆 ・桜大根 497kcal/たんぱく質26.7g 脂質24.9g/塩分3.7g	12/10 ・サバのフライタルタルソース ・菜の花の白和え ・ツナマヨブロッコリー <small>・自家製肉団子とパプリカのあんかけ</small> ・青菜鶏そぼろ煮 ・しば漬け 468kcal/たんぱく質19.5g 脂質33.3g/塩分2.8g	12/11 ・野菜豆腐ハンバーグのトマトソース ・揚げなすの甘味噌かけ ・カレーしゅうまい天 ・キュウリとカニカマのサラダ ・コーンとハムのソテー ・紫キャベツのピクルス 316kcal/たんぱく質13.4g 脂質16.2g/塩分3.5g	12/12 ・鮭の衣揚げ胡麻ダレ ・れんこんきんぴら ・焼きそば ・黒ごまじゃがいもサラダ ・味噌漬け味づくし ・きざみ沢庵 414kcal/たんぱく質8.4g 脂質29.7g/塩分3.6g	12/13 ・国産チキンカツ ・煮物 ・ツナサラダ ・きゅうりとわかめの酢の物 ・小松菜のおひたし ・人参ナムル 373kcal/たんぱく質14.3g 脂質22.9g/塩分2.6g	第2週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトE  今週のお弁当② 天神屋の栄養士弁当 
	12/16 ・助宗たらのパン粉焼き ・コーンとハムのソテー ・ポテトサラダ ・茄子と豚肉のポン酢和え ・きのこ小松菜のごま和え ・紫キャベツのピクルス 285kcal/たんぱく質23.0g 脂質12.8g/塩分3.1g	12/17 ・豚肉と大根のキムチ炒め ・かぼちゃサラダ ・鶏と根菜のうま辛煮 ・ひとくちエビカツ ・長芋の梅肉和え ・桜大根 427kcal/たんぱく質11.4g 脂質27.9g/塩分3.4g	12/18 ・黄金カレイの野菜ごまソースかけ ・春雨中華サラダ ・自家製野菜炒め ・大豆五目煮 ・アワビ茸しぐれ煮 ・しば漬け 220kcal/たんぱく質20.7g 脂質5.4g/塩分3.5g	12/19 ・鶏もも肉のチリソース炒め ・鶏そぼろポテト ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・ひじき煮 ・金時豆 ・きゅうり漬け 361kcal/たんぱく質18.8g 脂質19.9g/塩分2.5g	12/20 ・鮭の塩焼きともやし炒め ・揚げなすの甘味噌かけ ・ブロッコリーの彩りレモンサラダ ・厚切りハムカツ ・味付ききのこミックス ・きざみ沢庵 324kcal/たんぱく質24.3g 脂質15.0g/塩分4.0g	第3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 叶える弁当 
	12/23 ・赤魚の中華香味ソース ・ひじきコロッケ ・小松菜のおひたし ・かぼちゃサラダ ・からし高菜 ・人参ナムル 352kcal/たんぱく質17.6g 脂質17.0g/塩分4.3g	12/24 ・ひとくち甘辛チキン ・ゴボウサラダ ・トマトパスタサラダ <small>・自家製肉団子とパプリカのあんかけ</small> ・星型ポテト ・きざみ沢庵 441kcal/たんぱく質20.3g 脂質27.1g/塩分2.4g	12/25 ・さわらのゴマ幽庵焼き ・白菜と角煮の白和え ・ネギ塩から揚げ ・豆腐つくね銀あん ・ポテトサラダ ・桜大根 405kcal/たんぱく質20.0g 脂質26.8g/塩分3.2g	12/26 ・牛肉のホワイトソース掛け ・フレンチサラダ <small>・チーズと大葉のチキンロールカツ</small> ・かぼちゃ煮 ・搾菜 ・紫キャベツのピクルス 271kcal/たんぱく質27.3g 脂質8.1g/塩分2.2g	12/27 ・さばのおでん味噌カツ ・彩り菜の花 ・チャプチェ ・キャベツとツナの和え物 ・青菜鶏そぼろ煮 ・しば漬け 477kcal/たんぱく質18.4g 脂質28.6g/塩分4.0g	第4週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトC  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

12/28(土) 12/29(日) 12/30(月) 12/31(火) 1/1(水) 1/2(木) 1/3(金) 1/4(土) 1/5(日) のお夕飯便のお届けはお休みとなります。

静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便
 0120-946-369