



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。

1月
2週～

	月	火	水	木	金	今週のお弁当	
第2週	1/6 ・牛肉の甘辛ごぼう添え ・お魚豆腐揚げ ・煮物 ・大豆五目煮 ・彩り春雨サラダ ・きざみ沢庵 443kcal/たんぱく質28.7g 脂質22.1g/塩分3.7g	1/7 ・柔らかいわしの梅煮と煮物 ・カニカマの天ぷら ・大根サラダ ・黒酢唐揚げ ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・青かつぱ 366kcal/たんぱく質14.7g 脂質21.6g/塩分3.0g	1/8 ・豚しゃぶの生姜焼き ・大根煮の味噌かけ ・揚げ出し豆腐 ・焼きそば ・おかずこんぶ ・しば漬け 403kcal/たんぱく質24.4g 脂質20.5g/塩分4.0g	1/9 ・鮭の塩焼き ・イカフライ ・ひじき煮 ・小松菜のお浸し ・アンチョビキャベツ ・きざみ沢庵 266kcal/たんぱく質22.6g 脂質8.8g/塩分3.0g	1/10 ・鶏もも肉のきのこハヤシ風味 ・かぼちゃサラダ ・枝豆そぼろ ・厚切りハムカツ ・人参ナムル ・紫キャベツのピクルス 401kcal/たんぱく質26.8g 脂質23.8g/塩分1.5g	第2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 天神屋の折り弁当 	
	第3週	1/13 お休み	1/14 ・赤魚の粕漬け ・ガブリチキン ・鶏そぼろポテト ・コーンとハムのソテー ・味噌漬け味づくし ・桜大根 313kcal/たんぱく質22.4g 脂質15.1g/塩分4.0g	1/15 ・豚ロース甘酢あんかけ ・たらとチーズのおつまみ天 ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・大学芋、玉子焼 ・小さな里いも煮 ・しば漬け 323kcal/たんぱく質20.6g 脂質16.6g/塩分2.2g	1/16 ・黄金カレイの香味焼き ・花咲焼売 ・ビビンバ ・ピーマン肉詰めフライ ・くわいと蓮根の旨煮 ・青かつぱ 243kcal/たんぱく質22.9g 脂質7.3g/塩分3.2g	1/17 ・照りマヨナガと自家製ナリタ ・イカリングフライ ・ツナマヨブロッコリー ・ポテトサラダ ・わさび菜のおひたし ・きざみ沢庵 349kcal/たんぱく質17.6g 脂質17.9g/塩分3.1g	第3週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトB  今週のお弁当② 天神屋の栄養士弁当 
第4週		1/20 ・ひとくちえびカツ ・たっぷり野菜の中華炒め ・塩キャベツ ・豚キムチ ・サツマイモサラダ ・桜大根 376kcal/たんぱく質9.4g 脂質25.3g/塩分2.8g	1/21 ・筑前煮 ・紅あずま甘露煮 ・豚肉と豆腐の白和え ・うま辛味噌牛蒡 ・柚子大根甘酢和え ・しば漬け 468kcal/たんぱく質24.7g 脂質24.4g/塩分3.3g	1/22 ・赤魚の蒲焼 ・ひじきコロケ ・春雨中華サラダ ・豚バラもやし炒め ・きのこ青菜味噌炒め ・青かつぱ 296kcal/たんぱく質20.9g 脂質12.9g/塩分3.3g	1/23 ・鶏もも肉の焼肉 ・フレンチサラダ ・源平きんぴら ・肉焼売 ・紫キャベツのピクルス ・きざみ沢庵 387kcal/たんぱく質24.9g 脂質22.0g/塩分3.7g	1/24 ・鮭の香味野菜添え ・鶏と根菜のうま辛煮 ・あさりと菜の花のうま塩んにく ・黒はんぺんフライ ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・大豆そぼろひじき 306kcal/たんぱく質24.3g 脂質15.3g/塩分3.6g	第4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 天神さん弁当 



※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