



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
5週～

	月	火	水	木	金	今週のお弁当		
第5週	1/27 ・牛肉とジャガイモの甘辛煮 ・大根煮の味噌かけ ・煮物 ・大豆五目煮 ・彩り春雨サラダ ・きざみ沢庵 448kcal/たんぱく質20.0g/脂質21.5g 炭水化物40.5g/塩分3.1g	1/28 ・赤魚の甘辛炒め ・マカロニサラダ ・自家製肉団子 ・くわいと蓮根の旨煮 ・切り干し大根と合いびき肉の炒め物 ・桜大根 451kcal/たんぱく質20.6g/脂質24.5g 炭水化物36.7g/塩分3.0g	1/29 ・天神屋の唐揚げ ・茄子と豚肉のポン酢和え ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・焼きビーフン ・人参ナムル ・きゅうり漬け 428kcal/たんぱく質23.3g/脂質23.1g 炭水化物23.1g/塩分3.4g	1/30 ・サバのかば焼き ・切干大根のアラビアータ ・かぼちゃサラダ ・チーズと大葉のチキンロールカツ ・きのこミックス ・紫キャベツのピクルス 437kcal/たんぱく質20.2g/脂質26.2g 炭水化物26.6g/塩分3.0g	1/31 ・豚ロースの金山寺みそ焼き ・こんにゃくの甘辛煮 ・ほうれん草とツナのごま和え ・黒はんぺんフライ ・磯わかめ ・しば漬け 316kcal/たんぱく質20.2g/脂質23.2g 炭水化物29.3g/塩分3.5g	第5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 		
	第1週	2/3 ・助宗タラと野菜のバター醤油炒め ・紅あずま甘露煮 ・トマトパスタサラダ ・肉焼売 ・彩り菜の花 ・きざみ沢庵 265kcal/たんぱく質20.2g/脂質7.6g 炭水化物30.3g/塩分2.8g	2/4 ・牛肉の煮込み ・ゴボウサラダ ・お魚豆腐揚げ ・中華春雨サラダ ・キャロットラペ ・しば漬け 342kcal/たんぱく質21.7g/脂質17.2g 炭水化物23.0g/塩分4.1g	2/5 ・赤魚の粕漬け ・カニカマ天 ・フレンチサラダ ・コーンとハムのソテー ・味噌漬け味づくし ・桜大根 224kcal/たんぱく質19.3g/脂質8.0g 炭水化物19.3g/塩分4.0g	2/6 ・鶏唐揚げのきのこ青菜味噌炒め ・揚げなすの甘味噌かけ ・ブロッコリーのごま味噌和え ・ひじき煮 ・枝豆そぼろ ・からし高菜 404kcal/たんぱく質18.8g/脂質24.4g 炭水化物26.2g/塩分3.9g	2/7 ・自家製ハヤシソースのハンバーグ ・スパゲティサラダ ・ひとくちエビカツ ・長芋の梅肉あえ ・アンチョビキャベツ ・きざみ沢庵 314kcal/たんぱく質13.0g/脂質17.1g 炭水化物26.7g/塩分2.8g	第1週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルA  今週のお弁当② おやこ弁当& クリームコロッケ 	
		第2週	2/10 ・黄金カレイの照り焼き ・揚げ出し豆腐 ・豆サラダ ・もやしとわかめのナムル ・おかずこんぶ ・しば漬け 287kcal/たんぱく質23.7g/脂質8.7g 炭水化物25.8g/塩分3.9g	2/11 お休み	2/12 ・さわらのネギ塩だれ ・花咲焼売 ・キャベツとツナの和え物 ・茄子のさっぱり揚げびたし ・金時豆 ・桜大根 349kcal/たんぱく質22.5g/脂質20.3g 炭水化物17.3g/塩分3.0g	2/13 ・赤魚の生姜焼き煮つけダレ ・豆腐つくね銀あん ・ネギ塩から揚げ ・サツマイモサラダ ・わさび菜 ・きざみ沢庵 448kcal/たんぱく質20g/脂質21.5g 炭水化物40.5g/塩分3.1g	2/14 ・ハートのハンバーグナポリタン添え ・れんこんきんぴら ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・煮物 ・ほうれん草の焙煎ごま和え ・ゆず大根甘酢和え 331kcal/たんぱく質12.2g/脂質14.9g 炭水化物37.2g/塩分2.4g	第2週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトA  今週のお弁当② 天神屋の牛肉弁当 



※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