



手作りコース献立表

2月
3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3週	2/17 ・牛肉の甘辛炒め ・磯わかめ ・ポテトサラダ ・大豆そぼろひじき ・焼きそば ・桜大根 458kcal/たんぱく質17.6g/脂質34.8g 炭水化物15.9g/塩分2.2g	2/18 ・大きなアジフライ ・フレンチサラダ ・揚げ出し豆腐 ・カレーしゅうまい天ぷら ・きのこ小松菜のごま和え ・しば漬け 434kcal/たんぱく質19.9g/脂質24.0g 炭水化物33.3g/塩分2.9g	2/19 ・チキン南蛮 タルタルソース添え ・煮物 ・花咲焼売 ・焼きビーフン ・アンチョビキャベツ ・ハウレン草のバターソテー 464kcal/たんぱく質22.3g/脂質25.0g 炭水化物35.1g/塩分2.3g	2/20 ・黄金カレイの甘酢あんかけ ・しめじと豚肉のカレーマヨソース ・小松菜のお浸し ・鶏そぼろポテト ・大根サラダ ・しば漬け 302kcal/たんぱく質18.5g/脂質13.2g 炭水化物26.5g/塩分2.1g	2/21 ・鶏肉の塩こうじ焼き ・キャロットラペ ・豚肉と豆腐の白和え ・繊維きんぴら ・柚子大根甘酢和え ・桜大根 323kcal/たんぱく質20.9g/脂質17.9g 炭水化物17.5g/塩分2.5g	第3週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルB  今週のお弁当② 天神屋の折り弁当 			
	第4週	2/24 お休み	2/25 ・ふっくらさば味噌煮 ・里芋煮 ・根菜とひじきの和サラダ ・ソース風味コロッケ ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・しば漬け 407kcal/たんぱく質14.0g/脂質26.8g 炭水化物27.6g/塩分2.9g	2/26 ・豚ロースのスタミナ焼き ・玉子焼き・赤小坂 ・ゴボウサラダ ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・しば漬け ・ハウレン草のバターソテー 416kcal/たんぱく質18.3g/脂質21.0g 炭水化物36.6g/塩分2.7g	2/27 ・助宗タラのオープン焼き ・スパゲティ ・金時豆 ・揚げ出し豆腐 ・人参ナムル ・ふきの煮物 358kcal/たんぱく質26.2g/脂質13.8g 炭水化物31.2g/塩分2.2g	2/28 ・豚ももチャーシューの韓国ナムルソース ・カレーしゅうまい ・ほうれん草とツナのごま和え ・豚キムチ ・野菜豆ごった煮 ・桜大根 334kcal/たんぱく質19.3g/脂質20.5g 炭水化物18.9g/塩分3.7g	第4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 		
		第1週	3/3 ・鮭の明太子焼き ・煮物 ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・ソース風味コロッケ ・ひじき煮 ・桜大根 244kcal/たんぱく質21.1g/脂質10.0g 炭水化物17.1g/塩分2.7g	3/4 ・牛肉と玉ねぎの炒め物 ・マカロニサラダ ・春雨中華サラダ ・大学芋・玉子焼き ・しば漬け ・おかずこんぶ 368kcal/たんぱく質9.2g/脂質23.1g 炭水化物29.0g/塩分2.7g	3/5 ・エビフライ & ヒレカツ ・スパゲティサラダ ・切干大根のアラビアータ ・白菜と角煮の白和え ・桜大根 ・わさび菜 496kcal/たんぱく質13.1g/脂質35.7g 炭水化物28.9g/塩分2.4g	3/6 ・フライドチキン ・煮物 ・かぼちゃサラダ ・長いもの梅肉あえ ・しば漬け ・枝豆そぼろ 298kcal/たんぱく質14.6g/脂質13.4g 炭水化物29.9g/塩分3.2g	3/7 ・さばの生姜煮 ・ミックスビーンズとツナマヨサラダ ・タレ付き肉団子 ・煮物 ・根菜とひじきの和サラダ ・桜大根 419kcal/たんぱく質17.0g/脂質27.7g 炭水化物24.7g/塩分2.3g	第1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 春のちらし寿司 	



※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