



# 手作りコース献立表

**3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	<b>3/10</b> ・牛肉の焼肉 ・コーンとハムのソテー ・ひとくちエビカツ ・大根サラダ ・くわいと蓮根の旨煮 ・しば漬け 482kcal/たんぱく質15.4g/脂質33.8g 炭水化物27.6g/塩分3.5g	<b>3/11</b> ・サバのみぞれ和え ・鶏と根菜のうま辛煮 ・煮物 ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・サツマイモサラダ ・ふきの煮物 387kcal/たんぱく質19.3g/脂質21.8g 炭水化物25.5g/塩分3.4g	<b>3/12</b> ・茄子と豚肉の麻婆 ・鶏そぼろポテト ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・海老フリッター ・磯わかめ ・きざみ沢庵 413kcal/たんぱく質11.6g/脂質27.7g 炭水化物28.4g/塩分4.2g	<b>3/13</b> ・鯖のねぎみそソース ・とり天 ・ポテトサラダ ・きのこ青菜味噌炒め ・枝豆そぼろ ・人参ナムル 471kcal/たんぱく質26.0g/脂質32.8g 炭水化物16.1g/塩分3.2g	<b>3/14</b> ・エビチリ ・イカリングフライ ・揚げなすの甘味噌かけ ・蒸し鶏のザーサイ ・マカロニサラダ ・紫キャベツのピクルス 431kcal/たんぱく質14g/脂質26.1g 炭水化物34.7g/塩分2.9g	<b>第2週</b> 今週のお弁当① お夕飯便セレクトC  今週のお弁当② 天神さん弁当 
	第3週	<b>3/17</b> ・鮭の塩焼き 小松菜とにんにくの芽添え ・黒酢唐揚げ ・白菜ときのこの白和え ・春雨中華サラダ ・金時豆 ・桜大根 279kcal/たんぱく質24.6g/脂質11.9g 炭水化物17.2g/塩分3.7g	<b>3/18</b> ・豚しゃぶサラダ ・焼きそば ・ブロッコリーのごま味噌和え ・揚げ茄子の煮びたし ・柚子大根甘酢和え ・きざみ沢庵 410kcal/たんぱく質19.7g/脂質27.8g 炭水化物18.1g/塩分2.9g	<b>3/19</b> ・黄金カレイのフライ梅しそ風味 ・ビビンバ ・たっぷり野菜のつぶ胡麻和え ・カレーしゅうまい天 ・スパゲティサラダ ・青かっぱ 417kcal/たんぱく質22.4g/脂質22.3g 炭水化物30.1g/塩分3.8g	<b>3/20</b> お休み	<b>3/21</b> ・牛肉とエリンギの甘辛炒め ・こんにゃくの梅肉あえ ・れんこんきんぴら ・ツナマヨブロッコリー ・柚子大根甘酢和え ・人参ナムル 419kcal/たんぱく質13.4g/脂質30.6g 炭水化物22.0g/塩分2.4g
第4週		<b>3/24</b> ・助宗タラと野菜のニンニク炒め ・黒はんぺんフライ ・煮物 ・彩り菜の花 ・フレンチサラダ ・しば漬け 308kcal/たんぱく質22.1g/脂質17.2g 炭水化物21g/塩分3.2g	<b>3/25</b> ・鶏もも肉の西京焼 ・カニカマ天ぷら ・サツマイモサラダ ・ふきの煮物 ・大豆そぼろひじき ・わさび菜 421kcal/たんぱく質21.9g/脂質25.1g 炭水化物23.6g/塩分3.6g	<b>3/26</b> ・赤魚の香味野菜添え ・揚げ出し豆腐 ・きのこミックス ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・源平きんぴら ・きざみ沢庵 289kcal/たんぱく質19.6g/脂質11.6g 炭水化物26.5g/塩分4.3g	<b>3/27</b> ・豚肉と大根のキムチ炒め ・ほうれん草のバターソテー ・紅あずま甘露煮・しいたけ煮 ・チャーシューポテト ・ビビンバ ・しば漬け 369kcal/たんぱく質8.9g/脂質21.6g 炭水化物34.8g/塩分3.4g	<b>3/28</b> ・サバのフライタルタルソース ・山菜の田舎煮 ・厚切りハムカツ ・茄子のさっぱり揚げびたし ・きのこのごま和え ・桜大根 584kcal/たんぱく質18.1g/脂質39.5g 炭水化物36.8g/塩分2.9g



※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