



手作りコース献立表

4月
1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1週	3/31 ・牛肉とジャガイモの甘辛煮 ・海老フリッター ・豆腐つくね銀あん ・トマトパスタサラダ ・ほうれん草のごま和え ・からし高菜 447kcal/たんぱく質23.3g/脂質18.5g 炭水化物44.3g/塩分3.8g	4/1 ・鮭の南蛮漬け ・花咲焼売 ・金時豆 ・切り干し大根と合挽肉の炒め物 ・ポテトサラダ ・ビビンバ 364kcal/たんぱく質20.4g/脂質16.6g 炭水化物31.0g/塩分2.3g	4/2 ・蒸し鶏のアンチョビキャベツ添え ・自家製肉団子とパプリカのあんかけ ・紅あずま甘露煮 ・きのこミックス ・わさび菜 ・柚子大根甘酢あえ 434kcal/たんぱく質24.5g/脂質23.6g 炭水化物28.1g/塩分2.8g	4/3 ・カレーの照り焼き ・かぼちゃサラダ ・野菜炒め ・ねぎ塩唐揚げ ・焼きそば ・さくら大根 319kcal/たんぱく質24.8g/脂質12.2g 炭水化物25.8g/塩分3.6g	4/4 ・豚肉と揚げ茄子のおろしポン酢 ・煮物 ・スパゲティサラダ ・ふきと筍のごま和え ・人参ナムル ・しば漬 340kcal/たんぱく質23.1g/脂質19.1g 炭水化物17.7g/塩分2.2g	第1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 ぼんぼこ稲荷弁当 & ひじきコロケ			
	第2週	4/7 ・さばの竜田揚げ ・紅あずま甘露煮 ・蒸し鶏のザーサイ和え ・くわいと蓮根の旨煮 ・ほうれん草のバターソテー ・おかず昆布 393kcal/たんぱく質19.7g/脂質19.6g 炭水化物33.2g/塩分2.5g	4/8 ・特製甘辛チキン ・カニカマと野菜のオーロラ和え ・煮物 ・揚げ茄子の煮びたし ・きのこ青菜味噌炒め ・水菜とザーサイのサラダ 434kcal/たんぱく質23.5g/脂質27.2g 炭水化物20.6g/塩分2.0g	4/9 ・赤魚のねぎ甘酢和え ・ゴボウサラダ ・ふんわり揚げ豆腐 ・たれ付き肉団子 ・ロースハムとコーンのソテー ・ふきの煮物 488kcal/たんぱく質18.6g/脂質32.3g 炭水化物29.5g/塩分3.7g	4/10 ・牛肉のんにく醤油炒め ・切干大根のアラビアータ ・カレーしゅうまい天 ・きゅうりとカニカマのサラダ ・きのこ小松菜のごま和え ・菜の花醤油漬け 415kcal/たんぱく質14.9g/脂質29.0g 炭水化物21.6g/塩分3.5g	4/11 ・サーモンマヨカツ ・ひじき煮 ・白菜と豚角煮の白和え ・うま辛味噌ごぼう ・さつま芋サラダ ・アワビ茸しぐれ煮 327kcal/たんぱく質8.3g/脂質19.5g 炭水化物29.1g/塩分2.6g	第2週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトD 今週のお弁当② 天神屋の牛肉弁当		
		第3週	4/14 ・豚ロースのきんぴらソース ・小松菜のおひたし ・里芋煮 ・春雨中華サラダ ・ゆでたまごハム和え ・きざみ沢庵 328kcal/たんぱく質21g/脂質13.9g 炭水化物29.3g/塩分3.6g	4/15 ・鯖の味噌焼き ・ツナサラダ ・ひとくちエビカツ ・鶏と根菜のうま辛煮 ・アンチョビキャベツ ・磯わかめ 418kcal/たんぱく質24.2g/脂質26.6g 炭水化物17.4g/塩分4.0g	4/16 ・蒸し鶏の旨だれかけ ・こんにゃくの梅肉和え ・煮物 ・フレンチサラダ ・枝豆そぼろ ・紫キャベツのピクルス 411kcal/たんぱく質27.8g/脂質23.0g 炭水化物20.0g/塩分2.9g	4/17 ・さばカツ・天神屋のおでん味噌かけ ・鶏そぼろポテト ・豚バラもやし炒め ・彩り菜の花 ・長芋の梅肉和え ・キャロットラペ 482kcal/たんぱく質19.0g/脂質26.6g 炭水化物44.9g/塩分3.7g	4/18 ・赤魚の中華だれ焼き ・鶏唐揚げ ・ブロッコリーのごま味噌和え ・カレースパサラダ ・大豆五目煮 ・きゅうり漬 380kcal/たんぱく質29.7g/脂質16.8g 炭水化物26.8g/塩分4.0g	第3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 天神屋の折り弁当	



※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