



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。

5月
2週～

第2週

第3週

第4週

月	火	水	木	金	今週のお弁当
5/12 ・甘辛鶏つくね ・茄子のさっぱり揚げびたし ・きゅうりとカニカマのサラダ ・大学芋・玉子焼き ・大豆五目煮 ・わさび菜 326kcal/たんぱく質15.7g/脂質14.2g 炭水化物34.7g/塩分3.6g	5/13 ・赤魚のみぞれ煮 ・ネギ塩から揚げ ・焼きビーフン ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・きのこ青菜味噌炒め ・しば漬け 300kcal/たんぱく質19.7g/脂質14.5g 炭水化物22.3g/塩分3.1g	5/14 ・豚キムチ ・くわいと蓮根の旨煮 ・豆腐つくね銀あん ・マカロニサラダ ・青菜鶏そぼろ煮 ・ビビンバ 413kcal/たんぱく質13.7g/脂質25.9g 炭水化物29.5g/塩分3.6g	5/15 ・エビチリ ・菜の花おひたし ・切干大根のアラビアータ ・焼売 ・蒸し鶏のザーサイ ・人参ナムル 394kcal/たんぱく質13.6g/脂質23.1g 炭水化物35.6g/塩分3.0g	5/16 ・牛肉の焼肉 ・イカフライ ・大根サラダ ・ひじき煮 ・きのこミックス ・紫キャベツのピクルス 453kcal/たんぱく質16.3g/脂質31.3g 炭水化物24.6g/塩分3.7g	第2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 天神屋の牛肉弁当 
5/19 ・カレイの中華風ダレ ・ゴボウサラダ ・たらとチーズのおつまみ天 ・小松菜のお浸し ・もやしとわかめのナムル ・れんこんきんぴら 333kcal/たんぱく質20.0g/脂質18.0g 炭水化物22.3g/塩分2.8g	5/20 ・チキン南蛮タルタルソース添え ・揚げ茄子の甘味噌かけ ・ツナマヨブロッコリー ・キャベツと小松菜のお浸し ・長芋の梅肉和え ・おかず昆布 414kcal/たんぱく質19.9g/脂質25.1g 炭水化物25.3g/塩分2.6g	5/21 ・鮭のチーズ焼ききのこ添え ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・豚バラもやし炒め ・焼きそば ・ぜんまいと刻み揚げの田舎煮 ・味噌漬け味づくし 367kcal/たんぱく質22.7g/脂質21.2g 炭水化物20.4g/塩分2.9g	5/22 ・回鍋肉 ・厚切りハムカツ ・春雨中華サラダ ・切干大根と合挽肉の炒め物 ・枝豆そぼろ ・ザーサイと水菜のサラダ 404kcal/たんぱく質13.5g/脂質26.9g 炭水化物25.7g/塩分2.7g	5/23 ・サバの竜田揚げ青じそダレ ・ふきと筍のごま和え ・チャーシューポテト ・鶏と根菜のうま辛煮 ・野菜豆ごった煮 ・カレービーフン 306kcal/たんぱく質19.1g/脂質14.8g 炭水化物22.5g/塩分2.7g	第3週 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトC  今週のお弁当 ② 天神屋の折り弁当 
5/26 ・牛肉のしゃぶしゃぶおろしポン酢かけ ・カレーポテサラちくわ天 ・大豆五目煮 ・煮物 ・塩キャベツ ・ゆず大根甘酢和え 311kcal/たんぱく質20.2g/脂質13.8g 炭水化物25.8g/塩分2.9g	5/27 ・赤魚の甘酢あんかけ ・鶏そぼろポテト ・ミックスピーンズとツナマヨサラダ ・焼きビーフン ・くわいと蓮根の旨煮 ・長芋の梅肉和え 356kcal/たんぱく質21.0g/脂質15.4g 炭水化物33.0g/塩分2.2g	5/28 ・蒸し鶏とほうれん草の炒め物 ・ピーマン肉詰めフライ ・根菜とひじきの和サラダ ・サツマイモサラダ ・きのこミックス ・アンチョビキャベツ 493kcal/たんぱく質22.2g/脂質32.4g 炭水化物25.5g/塩分2.8g	5/29 ・ミックスフライ(えび・ししゃも・黒はんぺん) ・ローズハムとコーンのソテー ・大根煮の味噌かけ ・茄子と豚肉のポン酢和え ・繊維きんぴら ・磯わかめ 363kcal/たんぱく質14.0g/脂質17.7g 炭水化物36.6g/塩分2.5g	5/30 ・キャベツメンチのさっぱり黒酢だれ ・花咲焼売 ・ブロッコリーの彩りレモンサラダ ・金時豆 ・味噌漬け味づくし ・きゅうり漬 452kcal/たんぱく質13.4g/脂質27.4g 炭水化物36.7g/塩分2.8g	第4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 天神屋の栄養士弁当 



※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