



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。

4月
4週～

第4週

第5週

第1週

今週のお弁当

第4週

今週のお弁当 ①
お夕飯便セレクトA



今週のお弁当 ②
天神屋の栄養士弁当



第5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
叶える弁当



第1週

今週のお弁当 ①
お夕飯便セレクトE



今週のお弁当 ②
おやこ弁当 & クリームコロッケ



月

火

水

木

金

4/21

- ・ 蒸し鶏の
ヤンニョム風
- ・ ほうれん草とツナのごま和え
- ・ 紅あずま甘露煮
- ・ 春雨中華サラダ
- ・ 味噌漬け味づくし
- ・ きざみ沢庵

482kcal/たんぱく質36.4g/脂質22.0g
炭水化物32.3g/塩分4.2g

4/22

- ・ 助宗タラの
タルタル焼き
- ・ 自家製ナポリタン
- ・ キャベツとえびのネギ塩だれ
- ・ とり天
- ・ 蒸し鶏のザーサイ
- ・ 紫キャベツのピクルス

227kcal/たんぱく質22.0g/脂質13.7g
炭水化物15.1g/塩分2.2g

4/23

- ・ 自家製麻婆豆腐
- ・ ゴボウサラダ
- ・ かぼちゃ煮
- ・ 花咲焼売
- ・ ふきと筍のごま和え
- ・ ビビンバ

336kcal/たんぱく質11.7g/脂質17.8g
炭水化物31.5g/塩分2.9g

4/24

- ・ 赤魚の蒲焼
- ・ コーンとハムのソテー
- ・ 小松菜のお浸し
- ・ 厚切りハムカツ
- ・ 枝豆そぼろ
- ・ さくら大根

286kcal/たんぱく質22.6g/脂質9.6g
炭水化物22.2g/塩分2.4g

4/25

- ・ ヒレカツ
- ・ カレーちくわ天
- ・ 菜の花の白和え
- ・ きこのマリネ
- ・ 大豆五目煮
- ・ 菜の花の白和え
- ・ からし高菜

345kcal/たんぱく質15.0g/脂質16.7g
炭水化物34.1g/塩分2.4g

4/28

- ・ 鮭とキャベツの
バターポン酢炒め
- ・ ひじき煮
- ・ 焼きそば
- ・ ブロッコリーのごま味噌和え
- ・ 焼売
- ・ 磯わかめ

383kcal/たんぱく質26.0g/脂質18.5g
炭水化物29.2g/塩分3.8g

4/29

お休み

4/30

- ・ 豚ロースと菜の花
の味噌コーン炒め
- ・ アンチョビキャベツ
- ・ 煮物
- ・ 揚げ出し豆腐
- ・ こんにゃくの梅肉和え
- ・ おかず昆布

358kcal/たんぱく質17.3g/脂質17.7g
炭水化物30.4g/塩分3.7g

5/1

- ・ カレイのから揚げ
和風餡かけ
- ・ キャロットラペ
- ・ 豚肉と豆腐の白和え
- ・ 繊維きんぴら
- ・ きのこと小松菜のごま和え
- ・ きゅうり漬

300kcal/たんぱく質19.8g/脂質13.9g
炭水化物23.2g/塩分3.4g

5/2

- ・ 牛肉の
スタミナ焼き
- ・ 金時豆
- ・ 青菜の天ぷら
- ・ 自家製ナポリタン
- ・ 柚子大根甘酢和え
- ・ わさび菜

453kcal/たんぱく質15.8g/脂質26.4g
炭水化物36.8g/塩分2.2g

5/5

お休み

5/6

お休み

5/7

- ・ 鯖フライ
大根おろしソース
- ・ フレンチサラダ
- ・ 長芋の梅肉和え
- ・ たっぷり野菜の粒胡麻和え
- ・ きこのミックス
- ・ ふきの煮物

423kcal/たんぱく質16.0g/脂質21.1g
炭水化物40.6g/塩分2.9g

5/8

- ・ 若鶏の粕漬け焼き
- ・ 揚げなすの甘味噌かけ
- ・ エリンギと青梗菜の塩炒め
- ・ 煮物
- ・ さつま芋と豆のハニーマスタード
- ・ きざみ沢庵

359kcal/たんぱく質31.2g/脂質17.6g
炭水化物17.6g/塩分3.5g

5/9

- ・ 助宗タラと野菜の
バター醤油炒め
- ・ なめらか胡麻豆腐
- ・ 黒はんぺんフライ
- ・ 黒ごまジャガイモサラダ
- ・ 人参ナムル
- ・ 菜の花醤油漬け

265kcal/たんぱく質20.6g/脂質10.3g
炭水化物23.8g/塩分2.3g



※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