



手作りコース献立表

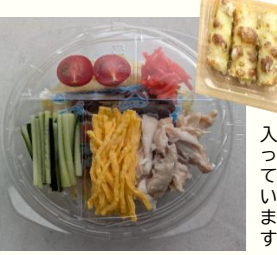
※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

6月
4週～

第4週

第1週

第2週

月	火	水	木	金	今週のお弁当	
6/23 ・エビチリ ・ピーマン肉詰めフライ ・野菜炒め ・ブロッコリーの彩りレモンサラダ ・アンチョビキャベツ ・きのこのマリネ 381kcal/たんぱく質12.9g/脂質21.9g 炭水化物33.8g/塩分2.7g	6/24 ・サバのフライ タルタルソース ・若鶏の照り焼き ・切干大根のアラビアータ ・フレンチサラダ ・ふきと筍のごま和え ・きざみ沢庵 416kcal/たんぱく質17.0g/脂質26.1g 炭水化物25.9g/塩分1.6g	6/25 ・豚ロース 甘酢あんかけ ・カニカマ天 ・ポテトサラダ ・キャベツと小松菜のおひたし ・豆サラダ ・味噌漬け味づくし 302kcal/たんぱく質21.4g/脂質15.9g 炭水化物17.2g/塩分2.1g	6/26 ・鮭の衣揚げ 胡麻だれ ・たれ肉団子 ・里芋煮 ・ザーサイと水菜のサラダ ・こんにゃくの梅肉和え ・くわいと蓮根の旨煮 485kcal/たんぱく質21.3g/脂質31.5g 炭水化物27.7g/塩分3.1g	6/27 ・鶏もも肉の きのこハヤシ風味 ・黒はんぺんフライ ・鶏そぼろポテト ・マカロニサラダ ・きのこ青菜味噌炒め ・紫キャベツのピクルス 365kcal/たんぱく質24.6g/脂質20.1g 炭水化物19.3g/塩分1.8g	第4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 冷し中華&カレーちくわ天  入っています	
6/30 ・助宗たらの パン粉焼き ・黒酢唐揚げ ・豚バラもやし炒め ・ツナサラダ ・切干大根と合挽肉の炒め物 ・からし高菜 409kcal/たんぱく質23.3g/脂質26.7g 炭水化物17.4g/塩分3.8g	7/1 ・豚肉と大根の キムチ炒め ・イカリングフライ ・コクうまオーロラポテト ・揚げなすの甘味噌かけ ・蒸し鶏ザーサイ ・うま辛味噌牛蒡 352kcal/たんぱく質10.5g/脂質22.4g 炭水化物26.3g/塩分3.3g	7/2 ・カレイの 野菜ごまソースかけ ・チーズと大葉のチキンロールカツ ・あさりと菜の花のうま塩にんにく ・かぼちゃサラダ ・ひじき煮 ・磯わかめ 268kcal/たんぱく質23.1g/脂質11.0g 炭水化物18.2g/塩分2.9g	7/3 ・鶏もも肉 のチリソース炒め ・たらとチーズのおつまみ天 ・煮物 ・わさび菜 ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・ビビンバ 399kcal/たんぱく質19.1g/脂質23.8g 炭水化物25.8g/塩分2.8g	7/4 ・鮭の塩焼きと もやし炒め ・カレーちくわ天 ・カニカマと野菜のオーロラ和え ・ベーコングラタン ・鶏と根菜のうま辛煮 ・きゅうり漬 335kcal/たんぱく質23.9g/脂質17.9g 炭水化物18.1g/塩分3.0g	第1週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトA  今週のお弁当 ② 天神屋の折り弁当 	
7/7 ・赤魚の 中華香味ソース ・鶏唐揚げ ・チャーシューポテト ・ゴボウサラダ ・大豆五目煮 ・人参ナムル 409kcal/たんぱく質21.7g/脂質23.3g 炭水化物27.0g/塩分4.5g	7/8 ・特製甘辛チキン ・ひじきコロッケ ・ロースハムとコーンのソテー ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・枝豆そぼろ ・きのこのごま和え 438kcal/たんぱく質16.6g/脂質28.3g 炭水化物27.8g/塩分2.4g	7/9 ・さわらの 胡麻幽庵焼き ・とり天 ・きのこ小松菜のごま和え ・ツナマヨブロッコリー ・こんにゃく甘辛煮 ・しば漬 383kcal/たんぱく質17.0g/脂質25.7g 炭水化物19.7g/塩分4.0g	7/10 ・牛肉の ホワイトソースかけ ・ひとくちエビカツ ・黒ゴマジャガイモサラダ ・ナポリタン ・柚子大根甘酢和え ・蓮根のきんぴら 344kcal/たんぱく質26.0g/脂質13.8g 炭水化物27.3g/塩分1.8g	7/11 ・さばカツの おでん味噌かけ ・なめらか胡麻豆腐 ・煮物 ・焼きそば ・長芋の梅肉和え ・おかず昆布 491kcal/たんぱく質16.9g/脂質22.3g 炭水化物54.5g/塩分3.2g	第2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