



手作りコース献立表

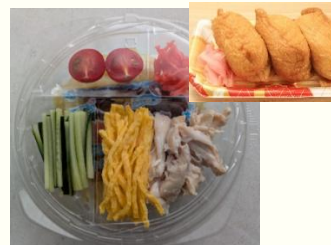
※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

7月
3週～

第3週

月	火	水	木	金	今週のお弁当
7/14 ・牛肉の甘辛ごぼう添え ・黒はんぺんフライ ・黒ゴマジャガイモサラダ ・きゅうりとカニカマのサラダ ・こんにゃくの梅肉和え ・アワビ茸しぐれ煮 477kcal/たんぱく質18.3g/脂質33.2g 炭水化物23.7g/塩分2.2g	7/15 ・さばの生姜煮 ・カレーしゅうまい天 ・鶏そぼろポテト ・マカロニサラダ ・柚子大根甘酢和え ・くわいと蓮根の旨煮 395kcal/たんぱく質14.8g/脂質26.2g 炭水化物24.8g/塩分2.4g	7/16 ・豚肉とシメジの旨塩炒 ・イカフライ ・キャベツとえびのネギ塩ダレ ・トマトパスタサラダ ・きのこ青菜味噌炒め ・味噌漬け味づくし 348kcal/たんぱく質17.6g/脂質19.9g 炭水化物22.7g/塩分2.5g	7/17 ・赤魚の粕漬け ・厚切りハムカツ ・大学芋・玉子焼 ・インゲンのごま和え ・金時豆 ・きざみ沢庵 361kcal/たんぱく質21.8g/脂質16.2g 炭水化物33.0g/塩分3.5g	7/18 ・チキンカツ ・肉団子とパプリカのあんかけ ・ロースハムとコーンのソテー ・キャベツと小松菜のおひたし ・たっぷり野菜の粒胡麻和え ・きのこミックス 388kcal/たんぱく質14.7g/脂質23.0g 炭水化物31.1g/塩分2.7g	第3週 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトE  今週のお弁当 ② ～特製弁当～限定商品 うな重（中国産） （税込 1,495円） 

第4週

月	火	水	木	金	今週のお弁当
7/21 ・お休み	7/22 ・助宗タラのタルタル焼き ・鶏唐揚げ ・たっぷり野菜の中華風炒め ・ツナサラダ ・青菜鶏そぼろ煮 ・しば漬 341kcal/たんぱく質22.2g/脂質22.3g 炭水化物10.5g/塩分3.4g	7/23 ・野菜豆腐ハンバーグのトマトソース ・花咲焼売 ・ほうれん草のバターソテー ・カレースパサラダ ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・紫キャベツのピクルス 364kcal/たんぱく質16.8g/脂質15.6g 炭水化物39.0g/塩分3.7g	7/24 ・カレイの香味焼き ・黒酢唐揚げ ・豚キムチ ・焼きビーフン ・長芋の梅肉和え ・ビビンバ 385kcal/たんぱく質23.1g/脂質22.2g 炭水化物22.5g/塩分3.1g	7/25 ・豚しゃぶの生姜焼き ・ひとくちエビカツ ・肉じゃが ・もやしとわかめのナムル ・蒸し鶏ザーサイ ・きのこのごま和え 355kcal/たんぱく質24.9g/脂質20.4g 炭水化物15.8g/塩分2.9g	第4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 冷し中華&稲荷寿司3個 

第5週

月	火	水	木	金	今週のお弁当
7/28 大きなアジフライ ・若鶏の照り焼き ・さつま芋サラダ ・小松菜のおひたし ・アンチョビキャベツ ・繊維きんぴら 378kcal/たんぱく質17.7g/脂質18.7g 炭水化物32.9g/塩分1.9g	7/29 ・筑前煮 ・豆腐つくね銀あん ・なすと豚肉のポン酢和え ・根菜とひじきの和サラダ ・ぜんまいと刻み揚げの田舎煮 ・磯わかめ 410kcal/たんぱく質36.5g/脂質17.1g 炭水化物25.8g/塩分3.8g	7/30 ・赤魚の蒲焼き ・大きな焼売 ・チャーシューポテト ・なすのさっぱり揚げびたし ・大豆五目煮 ・きゅうり漬 368kcal/たんぱく質24.8g/脂質18.5g 炭水化物24.7g/塩分3.6g	7/31 ・牛肉とジャガイモの甘辛煮 ・たらとチーズのおつまみ天 ・野菜いため ・ブロッコリーのごま味噌和え ・豆サラダ ・おかず昆布 333kcal/たんぱく質19.6g/脂質11.5g 炭水化物35.5g/塩分3.1g	8/1 ・鮭の香味野菜添え ・とり天 ・煮物 ・キャベツとツナの和え物 ・鶏と根菜のうま辛煮 ・人参ナムル 326kcal/たんぱく質27.8g/脂質17.1g 炭水化物16.4g/塩分3.5g	第5週 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトC  今週のお弁当 ② 叶え～る弁当 



※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