



手作りコース献立表

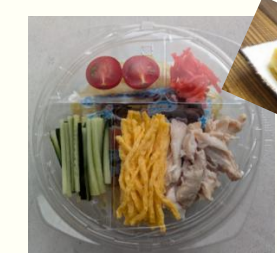
※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

8月
2週～

第2週

第3週

第4週

月	火	水	木	金	今週のお弁当
8/4 ・ さわらのネギ塩だれ ・ イカ軟骨磯部天ぷら ・ コクうまオーロラポテト ・ 焼きそば ・ こんにゃく甘辛煮 ・ しば漬 360.1kcal/たんぱく質22.6g/脂質19.5g 炭水化物21.8g/塩分3.3g	8/5 ・ 赤魚の甘辛炒め ・ ねぎ塩唐揚げ ・ ほうれん草の焙煎胡麻和え ・ マカロニサラダ ・ 切干大根と合挽肉の炒め物 ・ 人参ナムル 379kcal/たんぱく質23.9g/脂質22.4g 炭水化物20.8g/塩分3.7g	8/6 ・ 天神屋の唐揚げ ・ ゆでたまごハム和え ・ 大根煮の味噌かけ ・ 小松菜と赤玉ねぎのナムル ・ アンチョビキャベツ ・ きのこのごま和え 395kcal/たんぱく質19.8g/脂質24.1g 炭水化物22.9g/塩分3.6g	8/7 ・ さばの蒲焼き ・ 甘辛チキン ・ 大学芋・玉子焼 ・ ゴボウサラダ ・ ふきと筍のごま和え ・ 夏野菜の和え物 471kcal/たんぱく質16.4g/脂質32.8g 炭水化物26.9g/塩分2.6g	8/8 ・ 豚ロースの金山寺みそ焼き ・ 海老フリッター ・ たっぷり野菜の中華風炒め ・ 揚げ茄子の煮びたし ・ ミックスビーンズとツナマヨサラダ ・ 紫キャベツのピクルス 396kcal/たんぱく質19.2g/脂質25.8g 炭水化物19.9g/塩分2.3g	第2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 冷し中華&揚げ豆腐 
8/11 ・ お休み	8/12 ・ 助宗タラと野菜のバター醤油炒め ・ 揚げ出し豆腐 ・ 鶏そぼろポテト ・ 春雨中華サラダ ・ ひじき煮 ・ れんこんのきんぴら 291kcal/たんぱく質19.8g/脂質11.9g 炭水化物26.1g/塩分3.0g	8/13 ・ 牛肉の煮込み ・ ひじきコロッケ ・ 煮物 ・ インゲンのごま和え ・ 柚子大根甘酢和え ・ 味噌漬け味づくし 338kcal/たんぱく質17.6g/脂質20.0g 炭水化物20.8g/塩分3.7g	8/14 ・ ミックスフライ(海老・北海道鮭フライ・ハムカツ) ・ 玉子焼・赤小坂 ・ 野菜炒め ・ ツナマヨブロッコリー ・ 青菜鶏そぼろ煮 ・ きゅうり漬 433kcal/たんぱく質11.9g/脂質27.5g 炭水化物33.9g/塩分2.6g	8/15 ・ 鶏もも焼肉 ・ お魚豆腐揚げ ・ 紅あずま甘露煮 ・ チャプチェ ・ 豆と根菜のゴマダレサラダ ・ 磯わかめ 425kcal/たんぱく質24.9g/脂質25.5g 炭水化物20.8g/塩分3.1g	第3週 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトB  今週のお弁当 ② おやこ弁当&クリームコロッケ 
8/18 ・ 自家製ハヤシソースのハンバーグ ・ イカリングフライ ・ ほうれん草のバターソテー ・ トマトパスタサラダ ・ 豆サラダ ・ きのこのマリネ 423kcal/たんぱく質23.1g/脂質19.7g 炭水化物38.8g/塩分2.7g	8/19 ・ カレイの照り焼き ・ ピーマン肉詰めフライ ・ あさりと菜の花のうま塩にんにく ・ かぼちゃサラダ ・ 大豆そぼろひじき ・ きざみ沢庵 344kcal/たんぱく質22.2g/脂質14.0g 炭水化物31.3g/塩分3.8g	8/20 ・ 鶏肉の塩こうじ焼き ・ 花咲焼売 ・ ポテトサラダ ・ わさび菜 ・ こんにゃくの梅肉和え ・ くわいと蓮根の旨煮 381kcal/たんぱく質23.8g/脂質20.7g 炭水化物22.5g/塩分2.4g	8/21 ・ 赤魚の生姜焼き ・ ねぎ塩唐揚げ ・ 里芋煮 ・ キャベツと小松菜のおひたし ・ 金時豆 ・ おかず昆布 307kcal/たんぱく質20.8g/脂質14.6g 炭水化物23.6g/塩分2.8g	8/22 ・ 茄子と豚肉の麻婆 ・ カニカマ天 ・ チャーシューポテト ・ フレンチサラダ ・ 枝豆そぼろ ・ ビビンバ 341kcal/たんぱく質10.8g/脂質20.5g 炭水化物27.6g/塩分4.1g	第4週 今週のお弁当 ① お夕飯便オリジナルC  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