



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。

9月
3週～

第3週

9/15

お休み

9/16

- ・豚ロースの黒酢あんかけ
- ・さばフライ おろしポン酢
- ・インゲンのごま和え
- ・チャプチェ
- ・ふきと筍のごま和え
- ・きのこミックス

424kcal/たんぱく質14.7g/脂質29.5g
 炭水化物25.7g/塩分3.4g

9/17

- ・照りマヨハンバーグ ナポリタン添え
- ・イカリングフライ
- ・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
- ・豆サラダ
- ・おかず昆布

351kcal/たんぱく質17.5g/脂質15.9g
 炭水化物34.9g/塩分2.9g

9/18

- ・鯖のねぎ味噌ソース
- ・鶏唐揚げ
- ・豚キムチ
- ・フレンチサラダ
- ・ぜんまいと刻み揚げの田舎煮
- ・源平きんぴら

424kcal/たんぱく質24.6g/脂質29.4g
 炭水化物15.4g/塩分3.0g

9/19

- ・鶏もも肉と筍のうま煮
- ・カレーちくわ天
- ・ほうれん草のバターソテー
- ・キュウリとカニカマのサラダ
- ・アンチョビキャベツ
- ・しば漬

432kcal/たんぱく質24.1g/脂質24.5g
 炭水化物28.4g/塩分4.0g

今週のお弁当

第3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
 天神屋の折り弁当



第4週

9/22

- ・鮭の塩焼き 小松菜とにんにくの芽添え
- ・花咲焼売
- ・鶏そぼろポテト
- ・なすのさっぱり揚げびたし
- ・彩り春雨サラダ
- ・からし高菜

279kcal/たんぱく質24.2g/脂質11.6g
 炭水化物18.1g/塩分3.7g

9/23

お休み

9/24

- ・豚しゃぶサラダ
- ・ひとくちエビカツ
- ・切干大根のアラビアータ
- ・ゴボウサラダ
- ・枝豆そぼろ
- ・くわいと蓮根の旨煮

421kcal/たんぱく質22.1g/脂質25.5g
 炭水化物23.4g/塩分2.0g

9/25

- ・カレイのフライ 梅しそ風味
- ・なめらか胡麻豆腐
- ・大学芋・玉子焼
- ・ツナマヨブロッコリー
- ・ひじき煮
- ・きざみ沢庵

401kcal/たんぱく質22.0g/脂質21.5g
 炭水化物28.9g/塩分2.8g

9/26

- ・牛肉とエリンギの甘辛炒め
- ・お魚豆腐揚げ
- ・コクうまオーロラポテト
- ・もやしとわかめのナムル
- ・豆と根菜のゴマダレサラダ
- ・紫キャベツのピクルス

411kcal/たんぱく質12.7g/脂質28.6g
 炭水化物24.6g/塩分2.8g

第4週

今週のお弁当①
 お夕飯便セレクトE



今週のお弁当 ②
 天神屋の栄養士弁当



第5週

9/29

- ・助宗タラと野菜のにんにく炒め
- ・カレーしゅうまい天
- ・きのこ小松菜のごま和え
- ・春雨中華サラダ
- ・金時豆
- ・人参ナムル

317kcal/たんぱく質18.5g/脂質18.3g
 炭水化物19.9g/塩分2.4g

9/30

- ・鶏もも肉の西京焼
- ・黒はんぺんフライ
- ・たっぷり野菜の中華風炒め
- ・ベーコングラタン
- ・さつま芋と豆のハニーマスタード
- ・きゅうり漬

434kcal/たんぱく質23.7g/脂質25.3g
 炭水化物24.5g/塩分3.7g

10/1

- ・赤魚の香味野菜添え
- ・厚切りハムカツ
- ・肉じゃが
- ・フレンチサラダ
- ・柚子大根甘酢和え
- ・味噌漬け味づくし

355kcal/たんぱく質19.1g/脂質18.5g
 炭水化物26.5g/塩分3.6g

10/2

- ・豚肉と大根のキムチ炒め
- ・海老フリッター
- ・かぼちゃ煮
- ・ザーサイと水菜のサラダ
- ・五目大豆煮
- ・繊維きんぴら

448kcal/たんぱく質13.3g/脂質29.8g
 炭水化物30.8g/塩分3.7g

10/3

- ・さわら竜田和風餡かけ
- ・若鶏の照り焼き
- ・あさりと菜の花のうま塩にんにく
- ・マカロニサラダ
- ・長芋の梅肉和え
- ・きのこのマリネ

414kcal/たんぱく質24.1g/脂質27.7g
 炭水化物18.4g/塩分2.1g

第5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
 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