



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。

10月
2週～

第2週

第3週

第4週

月	火	水	木	金	今週のお弁当
10/6 ・牛肉とじゃがいもの甘辛煮 ・ふんわり揚げ豆腐 ・野菜炒め ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・ふきの煮物 ・アワビ茸しぐれ煮 317kcal/たんぱく質12.4g/脂質18.1g 炭水化物24.2g/塩分2.4g	10/7 ・鮭とキャベツのバターポン酢 ・黒酢唐揚げ ・鶏そぼろポテト ・ザーサイと水菜のサラダ ・ミックスビーンズとツナマヨサラダ ・人参ナムル 363kcal/たんぱく質26.3g/脂質20.7g 炭水化物17.8g/塩分3.6g	10/8 ・特製甘辛チキン ・玉子焼・赤小板 ・コクうまオーロラポテト ・大根サラダ ・長芋の梅肉和え ・きのこミックス 397kcal/たんぱく質24.6g/脂質24.2g 炭水化物17.3g/塩分3.3g	10/9 ・カレイの照り焼き ・カレーちくわ天 ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・ゴボウサラダ ・ふきと筍のごま和え ・しば漬 294kcal/たんぱく質20.7g/脂質14.1g 炭水化物21.1g/塩分4.1g	10/10 ・豚ロースのきんぴらソース ・ささみチーズ大葉カツ ・インゲンのごま和え ・マカロニサラダ ・大豆そぼろひじき ・磯わかめ 432kcal/たんぱく質27g/脂質23g 炭水化物27.7g/塩分3.3g	第2週 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトC  今週のお弁当 ② おやこ弁当 & クリームコロッケ 
10/13 お休み	10/14 ・さばのみぞれ和え ・ねぎ塩唐揚げ ・紅あずま甘露煮 ・ツナマヨブロッコリー ・きのこ青菜味噌炒め ・れんこんのきんぴら 418kcal/たんぱく質19.1g/脂質25.4g 炭水化物25.8g/塩分2.5g	10/15 ・蒸し鶏のアンチョビキャベツ添え ・ピーマン肉詰めフライ ・煮物 ・カニカマと野菜のオーロラ和え ・野菜豆ごった煮 ・きのこのマリネ 376kcal/たんぱく質25.7g/脂質21.1g 炭水化物18.6g/塩分2.6g	10/16 ・赤魚のねぎ甘酢和え ・とり天 ・豚キムチ ・かぼちゃサラダ ・蒸し鶏のザーサイ和え ・きゅうり漬 398kcal/たんぱく質21.8g/脂質24.4g 炭水化物21.2g/塩分4.3g	10/17 ・牛肉のんにく醤油炒め ・ひとくちエビカツ ・煮物 ・キャベツと小松菜のおひたし ・ひじき煮 ・うま辛味噌牛蒡 352kcal/たんぱく質13.8g/脂質23.2g 炭水化物20g/塩分3.0g	第3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 天神屋の折り弁当 
10/20 ・サーモンマヨカツ ・若鶏の照り焼き ・大根煮の味噌かけ ・もやしとわかめのナムル ・こんにゃくの梅肉和え ・なすの甘辛揚げ煮 314kcal/たんぱく質11.4g/脂質16.7g 炭水化物28.8g/塩分2.2g	10/21 ・豚肉と揚げ茄子のおろしポン酢 ・ひじきコロッケ ・キャベツとえびのネギ塩だれ ・ブロッコリーの彩りレモンサラダ ・豆サラダ ・おかず昆布 331kcal/たんぱく質24.5g/脂質16.9g 炭水化物19.3g/塩分2.3g	10/22 ・さわらの味噌焼き ・なめらか胡麻豆腐 ・豚バラもやし炒め ・揚げ茄子の煮びたし ・青菜鶏そぼろ煮 ・きざみ沢庵 288kcal/たんぱく質20.2g/脂質16.4g 炭水化物15.6g/塩分2.7g	10/23 ・蒸し鶏の旨だれかけ ・たれ肉団子 ・ブロッコリーのごま味噌和え ・トマトパスタサラダ ・アンチョビキャベツ ・ビビンバ 449kcal/たんぱく質22g/脂質26.5g 炭水化物28.3g/塩分3.7g	10/24 ・さばの生姜煮 ・大きな焼売 ・チャーシューポテト ・フレンチサラダ ・枝豆そぼろ ・きのこのごま和え 442kcal/たんぱく質18.2g/脂質30.1g 炭水化物24g/塩分2.7g	第4週 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクト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