



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
5週～

第5週

第1週

第2週

今週のお弁当

第5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
 揚げ物不使用
 秋のきのこご飯弁当

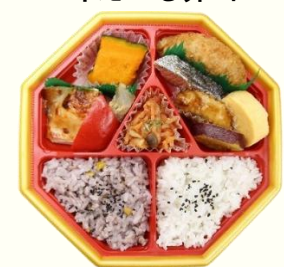


第1週

今週のお弁当①
 お夕飯便セレクトD



今週のお弁当 ②
 叶える弁当



第2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
 おやこ弁当 &
 クリームコロッケ



10/27
 ・赤魚の中華だれ焼き
 ・鶏唐揚げ
 ・野菜炒め
 ・根菜とひじきの和サラダ
 ・金時豆
 ・源平きんぴら
 319kcal/たんぱく質21.7g/脂質15.8g
 炭水化物20.9g/塩分2.7g

10/28
 ・牛肉の焼肉
 ・カニカマ天
 ・さつま芋サラダ
 ・小松菜のおひたし
 ・ゆず大根甘酢和え
 ・からし高菜
 455kcal/たんぱく質13.8g/脂質29.6g
 炭水化物32.5g/塩分3.4g

10/29
 ・助宗タラのタルタル焼き
 ・ねぎ塩唐揚げ
 ・黒ごまジャガイモサラダ
 ・ブロッコリーのごま味噌和え
 ・こんにゃく甘辛煮
 ・アワビ茸しぐれ煮
 305kcal/たんぱく質20.1g/脂質17.3g
 炭水化物16.9g/塩分2.8g

10/30
 ・麻婆豆腐
 ・とり天
 ・ロースハムとコーンのソテー
 ・春雨中華サラダ
 ・豆サラダ
 ・人参ナムル
 374kcal/たんぱく質16.0g/脂質22.9g
 炭水化物25.3g/塩分2.8g

10/31
 ・フライドチキン
 ・ゆでたまごハム和え
 ・ほうれん草のバターソテー
 ・小松菜と赤玉ねぎのナムル
 ・アンチョビキャベツ
 ・きのこミックス
 297kcal/たんぱく質15.5g/脂質17.1g
 炭水化物20.5g/塩分2.8g

11/3
 お休み

11/4
 ・豚ロースの味噌コーン炒め
 ・たらとチーズのおつまみ天
 ・切干大根のアラビアータ
 ・フレンチサラダ
 ・さつま芋と豆のハニーマスタード
 ・おかず昆布
 331kcal/たんぱく質15.4g/脂質17.4g
 炭水化物26.2g/塩分2.5g

11/5
 ・鮭の南蛮漬け
 ・肉団子とパプリカのあんかけ
 ・あさりと菜の花のうま塩にんにく
 ・かぼちゃサラダ
 ・ぜんまいと刻み揚げの田舎煮
 ・うま辛味噌牛蒡
 417kcal/たんぱく質21.8g/脂質21.9g
 炭水化物30.4g/塩分3.3g

11/6
 ・甘辛鶏つくね
 ・ひとくちエビカツ
 ・ほうれん草とツナのごま和え
 ・焼きそば
 ・鶏と根菜のうま辛煮
 ・紫キャベツのピクルス
 370kcal/たんぱく質16.8g/脂質17.5g
 炭水化物36.9g/塩分3.3g

11/7
 ・カレイのから揚げ
 ・和風きのこあんかけ
 ・花咲焼売
 ・鶏そぼろポテト
 ・キャベツと小松菜のおひたし
 ・大豆五目煮
 ・きゅうり漬
 317kcal/たんぱく質21.8g/脂質13.8g
 炭水化物25.4g/塩分3.5g

11/10
 ・牛肉のスタミナ焼き
 ・甘辛チキン
 ・白菜と角煮の白和え
 ・キュウリとカニカマのサラダ
 ・きのこ青菜味噌炒め
 ・ビビンバ
 452kcal/たんぱく質15.8g/脂質33.2g
 炭水化物20.0g/塩分3.2g

11/11
 ・さわら竜田野菜あんかけ
 ・なめらか胡麻豆腐
 ・大学芋・玉子焼
 ・ほうれん草の焙煎胡麻和え
 ・ミックスビーンズとツナマヨサラダ
 ・味噌漬け味づくし
 397kcal/たんぱく質21.1g/脂質22.7g
 炭水化物29.3g/塩分1.9g

11/12
 ・若鶏の粕漬け焼き
 ・イカフライ
 ・わさび菜
 ・揚げなすとインゲンの和風生姜あん
 ・蒸し鶏のザーサイ和え
 ・くわいと蓮根の旨煮
 400kcal/たんぱく質34.5g/脂質19.2g
 炭水化物20.4g/塩分3.3g

11/13
 ・助宗タラと野菜のバター醤油炒め
 ・ピーマン肉詰めフライ
 ・かぼちゃ煮
 ・ナポリタン
 ・豆と根菜のゴマダレサラダ
 ・きざみ沢庵
 268kcal/たんぱく質20.1g/脂質7.4g
 炭水化物30.9g/塩分2.3g

11/14
 ・ヒレカツ・いわしフライ
 ・大きな焼売
 ・キャベツの酢物
 ・彩り春雨サラダ
 ・長芋の梅肉和え
 ・きのこのごま和え
 431kcal/たんぱく質45.4g/脂質28.6g
 炭水化物32.3g/塩分3.1g



※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