



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。

11月
3週～

第3週

第4週

第1週

今週のお弁当

第3週

今週のお弁当 ①
お夕飯便セレクトA



今週のお弁当 ②
天神屋の折り弁当



第4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
天神屋の栄養士弁当



第1週

今週のお弁当 ①
お夕飯便セレクトE



今週のお弁当 ②
叶えーる弁当



月

11/17

- ・赤魚のみぞれ煮
- ・ささみチーズ大葉巻カツ
- ・紅あずま甘露煮
- ・フレンチサラダ
- ・きのこ青菜味噌炒め
- ・しば漬

332kcal/たんぱく質19.9g/脂質13.4g
炭水化物32.4g/塩分2.4g

火

11/18

- ・豚キムチ
- ・えびフリッター
- ・白菜ときのこの白和え
- ・春雨中華サラダ
- ・蒸し鶏のザーサイ和え
- ・ビビンバ

452kcal/たんぱく質13.9g/脂質32.8g
炭水化物23.7g/塩分4.1g

水

11/19

- ・さばの生姜煮
- ・豆腐つくね銀あん
- ・かぼちゃサラダ
- ・ツナマヨブロッコリー
- ・ひじき煮
- ・磯わかめ

371kcal/たんぱく質15.5g/脂質24.7g
炭水化物21.3g/塩分2.2g

木

11/20

- ・牛肉としめじのバター炒め
- ・ひじきコロッケ
- ・煮物
- ・小松菜のおひたし
- ・枝豆そぼろ
- ・紫キャベツのピクルス

300kcal/たんぱく質19.7g/脂質12.8g
炭水化物26.0g/塩分2.2g

金

11/21

- ・カレーの蒸し煮
- ・鶏唐揚げ
- ・豚バラもやし炒め
- ・根菜とひじきの和サラダ
- ・ふきと筍のごま和え
- ・れんこんのきんぴら

329kcal/たんぱく質21.0g/脂質19.5g
炭水化物16.1g/塩分2.8g

11/24

お休み

11/25

- ・チキン南蛮
タルタルソース添え
- ・玉子焼・赤小板
- ・野菜炒め
- ・キュウリとカニカマのサラダ
- ・長芋の梅肉和え
- ・おかず昆布

362kcal/たんぱく質15.2g/脂質17.8g
炭水化物34.7g/塩分4.4g

11/26

- ・鮭のチーズ焼き
きのこ添え
- ・厚切りハムカツ
- ・コクうまオーロラポテト
- ・ブロッコリーの彩りレモンサラダ
- ・ぜんまいと刻み揚げの田舎煮
- ・味噌漬け味づくし

437kcal/たんぱく質21g/脂質28g
炭水化物25.1g/塩分3.3g

11/27

- ・回鍋肉
- ・ひとくちエビカツ
- ・きのこ小松菜のごま和え
- ・チャプチェ
- ・鶏と根菜のうま辛煮
- ・人参ナムル

274kcal/たんぱく質11.2g/脂質15.2g
炭水化物22.6g/塩分2.4g

11/28

- ・大きなアジフライ
- ・肉団子とパプリカのあんかけ
- ・たっぷり野菜の中華風炒め
- ・ゴボウサラダ
- ・野菜豆ごった煮
- ・きざみ沢庵

373kcal/たんぱく質14.9g/脂質21g
炭水化物30g/塩分2.4g

12/1

- ・牛肉とエリンギの甘辛炒め
- ・カレーしゅうまい天
- ・さつま芋サラダ
- ・わさび菜
- ・アンチョビキャベツ
- ・れんこんきんぴら

424kcal/たんぱく質11.2g/脂質28.3g
炭水化物31.4g/塩分2.5g

12/2

- ・赤魚の甘酢あんかけ
- ・花咲焼売
- ・ロースハムとコーンのソテー
- ・ブロッコリーのごま味噌和え
- ・ミックスピーンズとツナマヨサラダ
- ・アワビ茸しぐれ煮

360kcal/たんぱく質22.9g/脂質17.6g
炭水化物27.8g/塩分2.0g

12/3

- ・蒸し鶏と
ほうれん草の炒め物
- ・イカフライ
- ・切干大根のアラビアータ
- ・フレンチサラダ
- ・金時豆
- ・うま辛味噌牛蒡

360kcal/たんぱく質22.2g/脂質19.8g
炭水化物20.8g/塩分2.1g

12/4

- ・エビチリ
- ・玉子焼・赤小板
- ・あさりと菜の花のうま塩にんにく
- ・焼きビーフン
- ・柚子大根甘酢和え
- ・きのこのごま和え

442kcal/たんぱく質13.5g/脂質27.9g
炭水化物33.9g/塩分3.1g

12/5

- ・キャベツメンチ
さっぱり黒酢だれ
- ・ゆでたまごハム和え
- ・肉じゃが
- ・もやしとわかめのナムル
- ・切干大根と合挽肉の炒め物
- ・きゅうり漬

434kcal/たんぱく質12.2g/脂質25.6g
炭水化物37.6g/塩分3.3g



※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