やさしさおとどけ

手作りコース献立表

11月

图天神屋=

※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。

11/17

- 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

11/18

火

- ・ 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

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

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

11/21

金

- カレイの蒸し煮
- 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

今週のお弁当

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



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
- きのこと小松菜のごま和え
- ・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

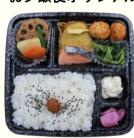
11/28

- 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

12/5

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



今週のお弁当(1) お夕飯便セレクトE



今週のお弁当 ② 叶え一る弁当





静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便 0120-946-369

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

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 ・ミックスビーンズとツナマヨサラダ
- アワビ茸しぐれ煮 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

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

- ・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 - きゅうり清

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