



手作りコース献立表

1月
2週～

※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。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 今週のお弁当 | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第2週 | 1/5 ・エビチリ ・ピーマン肉詰めフライ ・野菜炒め ・ブロッコリーの彩りレモンサラダ ・アンチョビキャベツ ・きのこのマリネ 424kcal/たんぱく質21.7g/脂質22.9g 炭水化物30.2g/塩分4.1g | 1/6 ・サバ エビのフライ タルタルソース ・若鶏の照り焼き ・切干大根のアラビアータ ・フレンチサラダ ・ふきと筍のごま和え ・からし高菜 398kcal/たんぱく質17.7g/脂質22.8g 炭水化物28.5g/塩分2.1g | 1/7 ・豚ロース 甘酢あんかけ ・カニカマ天 ・ポテトサラダ ・キャベツと小松菜のおひたし ・豆サラダ ・味噌漬け味づくし 352kcal/たんぱく質23.4g/脂質18.1g 炭水化物22.6g/塩分2.5g | 1/8 ・鮭の衣揚げ 胡麻だれ ・大きな焼売 ・里芋・人参煮 ・ザーサイと水菜のサラダ ・こんにゃくの梅肉和え ・くわいと蓮根の旨煮 482kcal/たんぱく質23.8g/脂質30.6g 炭水化物27.3g/塩分2.9g | 1/9 ・鶏もも肉の きのこハヤシ風味 ・黒はんぺんフライ ・鶏そぼろポテト ・ナポリタン ・きのこ青菜味噌炒め ・紫キャベツのピクルス 362kcal/たんぱく質24.7g/脂質20.1g 炭水化物23.7g/塩分1.8g | 第2週 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトB  | |
| 第3週 | 1/12 お休み | 1/13 ・豚肉と大根の キムチ炒め ・イカリングフライ ・コクうまオーロラポテト ・揚げなすの甘味噌かけ ・蒸し鶏ザーサイ ・うま辛味噌牛蒡 395kcal/たんぱく質11.4g/脂質27.7g 炭水化物27.7g/塩分3.7g | 1/14 ・カレイの 野菜胡麻和え ・ささみチーズ大葉巻カツ ・あさりと葉の花のうま塩にんにく ・かぼちゃサラダ ・ひじき煮 ・磯わかめ 268kcal/たんぱく質23.1g/脂質11.0g 炭水化物18.2g/塩分2.9g | 1/15 ・鶏もも肉の チリソースがけ ・たらとチーズのおつまみ天 ・煮物 ・わさび菜 ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・ビビンバ 398kcal/たんぱく質19.2g/脂質23.8g 炭水化物25.5g/塩分2.8g | 1/16 ・鮭の塩焼きと もやし炒め ・カレーちくわ天 ・カニカマと野菜のオーロラ和え ・ベーコングラタン ・鶏と根菜のうま辛煮 ・きゅうり漬 335kcal/たんぱく質23.9g/脂質17.9g 炭水化物18.1g/塩分3.0g | 第3週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナル  | 今週のお弁当② 天神屋の牛肉弁当  |
| 第4週 | 1/19 ・赤魚の 中華香味ソース ・鶏唐揚げ ・ポテトのシーチキンかけ ・ゴボウサラダ ・大豆五目煮 ・人参ナムル 409kcal/たんぱく質21.7g/脂質23.3g 炭水化物27.0g/塩分4.5g | 1/20 ・特製甘辛チキン ・ひじきコロッケ ・ロースハムとコーンのソテー ¹ ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・枝豆そぼろ ・きのこのごま和え 438kcal/たんぱく質16.6g/脂質28.3g 炭水化物27.8g/塩分2.4g | 1/21 ・さわらの 胡麻幽庵焼き ・とり天 ・きのこと小松菜のごま和え ・ツナマヨブロッコリー ・こんにゃく甘辛煮 ・しば漬 383kcal/たんぱく質17.0g/脂質25.7g 炭水化物19.7g/塩分4.0g | 1/22 ・牛肉の ホワイトソースかけ ・ひとつちエビカツ ・くるくるマカロニのたまごサラダ ・ナポリタン ・柚子大根甘酢和え ・蓮根のきんぴら 344kcal/たんぱく質26.0g/脂質13.8g 炭水化物27.3g/塩分1.8g | 1/23 ・助宗たらの パン粉焼き ・黒酢唐揚げ ・豚バラもやし炒め ・マカロニサラダ ・切干大根と合挽肉の炒め物 ・きざみ沢庵 364kcal/たんぱく質21.8g/脂質21.1g 炭水化物20.1g/塩分3.6g | 第4週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトD  | 今週のお弁当② おやこ弁当 & クリームコロッケ  |



令和8年1月5日(月)週の
商品の変更・中止連絡は



令和7年12月22日(月)までにご連絡ください。



静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便
0120-946-369