



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。

1月
2週～

第2週

月
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

火
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

水
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

木
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

金
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

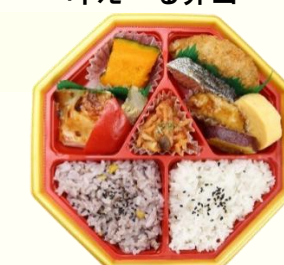
今週のお弁当

第2週

今週のお弁当 ①
お夕飯便セレクトB



今週のお弁当 ②
叶え～る弁当



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
・あさりと菜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C



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
・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
・ひとくちエビカツ
・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