

やさしさおとどけ  
**お夕飯便**  
天神屋



# 手作りコース献立表

12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	
<b>第2週</b>	<b>12/8</b> ・茄子と豚肉の麻婆 ・春雨中華サラダ ・切干大根のアラビアータ ・キャベツと小松菜のおひたし ・枝豆そぼろ ・きざみ沢庵 329kcal/たんぱく質10.0g/脂質20.8g 炭水化物25.2g/塩分4.2g	<b>12/9</b> ・グリルドハンバーグ ナポリタン添え ・かぼちゃコロッケ ・インゲンのごま和え ・きゅうりとカニカマのサラダ ・アンチョビキャベツ ・アワビ茸しぐれ煮 430kcal/たんぱく質21.1g/脂質19.9g 炭水化物34.5g/塩分4.0g	<b>12/10</b> ・サバのかば焼き ・イカフライ ・豆腐つくね銀あん ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・金時豆 ・うま辛味噌牛蒡 447kcal/たんぱく質22.0g/脂質24.2g 炭水化物31.7g/塩分3.4g	<b>12/11</b> ・牛肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢かけ ・厚切りハムカツ ・チャーシューポテト ・揚げなすとインゲンの和風生姜あん ・こんにゃくの梅肉和え ・源平きんぴら 331kcal/たんぱく質19.1g/脂質16.9g 炭水化物25.0g/塩分2.9g	<b>12/12</b> ・さわらの 金山寺味噌焼き ・カレーしゅうまい天 ・かぼちゃ煮 ・ツナマヨブロッコリー ・柚子大根甘酢和え ・きのこのごま和え 354kcal/たんぱく質19.1g/脂質22.0g 炭水化物18.8g/塩分2.4g	<b>第2週</b> 今週のお弁当 ① お夕飯便オリジナルE 
<b>第3週</b>	<b>12/15</b> ・鶏肉の中華風ソース ・ひとくちエビカツ ・あさりと菜の花のうま塩ニンニク ・彩り春雨サラダ ・蒸し鶏ザーサイ ・人参ナムル 393kcal/たんぱく質28.3g/脂質21.3g 炭水化物20.2g/塩分2.8g	<b>12/16</b> ・赤魚の照り焼き ・肉団子とパプリカのあんかけ ・ふんわり揚げ豆腐 ・もやしとわかめのナムル ・ふきと筍のごま和え ・おかず昆布 296kcal/たんぱく質19.5g/脂質15.1g 炭水化物19.7g/塩分2.9g	<b>12/17</b> ・豚肉とシイタケの ガーリック炒め ・カレーポテサラチくわ天 ・大根の味噌かけ ・フレンチサラダ ・さつま芋と豆のハニーマスター ・からし高菜 364kcal/たんぱく質4.6g/脂質23.8g 炭水化物23.0g/塩分3.2g	<b>12/18</b> ・鮭のおろしポン酢 ・甘辛チキン ・エリンギと青梗菜の塩炒め ・ゴボウサラダ ・野菜豆ごった煮 ・きゅうり漬 311kcal/たんぱく質24.6g/脂質14.0g 炭水化物22.0g/塩分3.2g	<b>12/19</b> ・自家製揚げ出し豆腐 ・花咲焼売 ・肉じゃが ・ブロッコリーのごま味噌和え ・長芋の梅肉和え ・くわいと蓮根の旨煮 375kcal/たんぱく質13.9g/脂質19.9g 炭水化物34.0g/塩分2.7g	<b>第3週</b> 今週のお弁当① お夕飯便セレクトC 
<b>第4週</b>	<b>12/22</b> ・助宗たらと野菜の にんにく炒め ・ねぎ塩唐揚げ ・大学芋・玉子焼 ・マカロニサラダ ・ミックスピーンズとツナマヨサラダ ・味噌漬け味づくし 395kcal/たんぱく質24.5g/脂質22.5g 炭水化物23.0g/塩分2.5g	<b>12/23</b> ・牛肉としめじの バター炒め ・海老フリッター ・煮物 ・揚げなすの煮びたし ・大豆そぼろひじき ・紫キャベツのピクルス 356kcal/たんぱく質16.6g/脂質22.6g 炭水化物21.2g/塩分2.2g	<b>12/24</b> ・柔らかいわしの 梅煮と煮物 ・たれ肉団子 ・紅あずま甘露煮 ・大根サラダ ・せんまいと刻み揚げの田舎煮 ・しば漬 442kcal/たんぱく質15.0g/脂質22.9g 炭水化物42.6g/塩分3.4g	<b>12/25</b> ・牛タン煮込み ハンバーグ ・たれ肉団子 ・ほうれん草のバターソテー ・くるくるマカロニのたまごサラダ ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・きのこミックス 450kcal/たんぱく質14.1g/脂質30.8g 炭水化物32.2g/塩分2.4g	<b>12/26</b> ・カレイの中華風ダレ ・ひじきコロッケ ・ほうれん草のバターソテー ・くるくるマカロニのたまごサラダ ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・青菜鶏そぼろ煮 ・ビビンバ 401kcal/たんぱく質19.4g/脂質22.1g 炭水化物30.8g/塩分3.2g	<b>第4週</b> 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルD 
	12/27(土)～1/4(日)の お夕飯便のお届けはお休みとなります。					
	 ※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					