



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。

12月
2週～

第2週

第3週

第4週

月	火	水	木	金	今週のお弁当
12/8 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <small>329kcal/たんぱく質10.0g/脂質20.8g 炭水化物25.2g/塩分4.2g</small>	12/9 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <small>430kcal/たんぱく質21.1g/脂質19.9g 炭水化物34.5g/塩分4.0g</small>	12/10 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <small>447kcal/たんぱく質22.0g/脂質24.2g 炭水化物31.7g/塩分3.4g</small>	12/11 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <small>331kcal/たんぱく質19.1g/脂質16.9g 炭水化物25.0g/塩分2.9g</small>	12/12 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <small>354kcal/たんぱく質19.1g/脂質22.0g 炭水化物18.8g/塩分2.4g</small>	第2週 <div> <div> 今週のお弁当 ① お夕飯便オリジナルE </div> <div> 今週のお弁当 ② おやこ弁当& クリームコロッケ </div> </div>
12/15 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <small>393kcal/たんぱく質28.3g/脂質21.3g 炭水化物20.2g/塩分2.8g</small>	12/16 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <small>296kcal/たんぱく質19.5g/脂質15.1g 炭水化物19.7g/塩分2.9g</small>	12/17 <ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉とシイタケの ガーリック炒め ・ カレーポテサラちくわ天 ・ 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ド ・ からし高菜 <small>364kcal/たんぱく質4.6g/脂質23.8g 炭水化物23.0g/塩分3.2g</small>	12/18 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <small>311kcal/たんぱく質24.6g/脂質14.0g 炭水化物22.0g/塩分3.2g</small>	12/19 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <small>375kcal/たんぱく質13.9g/脂質19.9g 炭水化物34.0g/塩分2.7g</small>	第3週 <div> <div> 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトC </div> <div> 今週のお弁当 ② 天神屋の折り弁当 </div> </div>
12/22 <ul style="list-style-type: none"> ・ 助宗タラと野菜の 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 ・ ミックスビーンズとツナマヨサラダ ・ 味噌漬け味づくし <small>395kcal/たんぱく質24.5g/脂質22.5g 炭水化物23.0g/塩分2.5g</small>	12/23 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <small>356kcal/たんぱく質16.6g/脂質22.6g 炭水化物21.2g/塩分2.2g</small>	12/24 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ ぜんまいと刻み揚げの田舎煮 ・ しば漬 <small>442kcal/たんぱく質15.0g/脂質22.9g 炭水化物42.6g/塩分3.4g</small>	12/25 <ul style="list-style-type: none"> ・ 牛タン煮込み ハンバーグ ・ 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 ・ きのこミックス <small>450kcal/たんぱく質14.1g/脂質30.8g 炭水化物32.2g/塩分2.4g</small>	12/26 <ul style="list-style-type: none"> ・ カレイの中華風ダレ ・ 大きな焼売 ・ たっぶり野菜の中華風炒め ・ かぼちゃサラダ ・ 青菜鶏そぼろ煮 ・ ビビンバ <small>401kcal/たんぱく質19.4g/脂質22.1g 炭水化物30.8g/塩分3.2g</small>	第4週 <div> <div> 今週のお弁当 ① お夕飯便オリジナルD </div> <div> 今週のお弁当 ② 天神屋の栄養士弁当 </div> </div>

※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

12/27(土)～1/4(日) の
お夕飯便のお届けはお休みとなります。



静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便
0120-946-369