



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
5週～

第5週

第1週

第2週

月	火	水	木	金	今週のお弁当	
1/26 ・牛肉の甘辛ごぼう添え ・黒はんぺんフライ ・焼きそば ・きゅうりとカニカマのサラダ ・こんにゃくの梅肉和え ・アワビ茸しぐれ煮 348kcal/たんぱく質22.3g/脂質14.5g 炭水化物29.7g/塩分3.4g	1/27 ・さばの生姜煮 ・カレーしゅうまい天 ・鶏そぼろポテト ・マカロニサラダ ・柚子大根甘酢和え ・くわいと蓮根の旨煮 338kcal/たんぱく質18.3g/脂質16.9g 炭水化物28.1g/塩分2.4g	1/28 ・豚肉とシメジの旨塩炒め ・イカフライ ・キャベツとえびのネギ塩ダレ ・トマトパスタサラダ ・きのこ青菜味噌炒め ・味噌漬け味づくし 304kcal/たんぱく質16.9g/脂質17.7g 炭水化物17.8g/塩分2.0g	1/29 ・赤魚の粕漬け ・厚切りハムカツ ・大学芋・玉子焼 ・インゲンのごま和え ・金時豆 ・きざみ沢庵 361kcal/たんぱく質21.8g/脂質16.2g 炭水化物33.0g/塩分3.5g	1/30 ・チキンカツ ・肉団子とパプリカのあんかけ ・ロースハムとコーンのソテー ・キャベツと小松菜のおひたし ・たっぷり野菜の粒胡麻和え ・きのこミックス 388kcal/たんぱく質14.7g/脂質23.0g 炭水化物31.1g/塩分2.7g	第5週 今週のお弁当 ① お夕飯便オリジナルA  今週のお弁当 ② 天神屋の折り弁当 	
2/2 ・赤魚の蒲焼き ・大きな焼売 ・のり塩ポテト ・なすのさっぱり揚げびたし ・大豆五目煮 ・きゅうり漬 375kcal/たんぱく質24.8g/脂質16.1g 炭水化物31.6g/塩分3.6g	2/3 ・助宗タラのタルタル焼き ・鶏唐揚げ ・たっぷり野菜の中華風炒め ・くるくるマカロニのたまごサラダ ・青菜鶏そぼろ煮 ・紫キャベツのピクルス 314kcal/たんぱく質21.5g/脂質18.1g 炭水化物14.6g/塩分2.8g	2/4 ・野菜豆腐ハンバーグのトマトソース ・ひとくちエビカツ ・ほうれん草のバターソテー ・フレンチサラダ ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・しば漬 287kcal/たんぱく質13.3g/脂質14.0g 炭水化物27.2g/塩分3.2g	2/5 ・カレイの塩こうじ&ハーブ焼き ・黒酢唐揚げ ・菜の花と山菜のごま和え ・カレースパサラダ ・長芋の梅肉和え ・ビビンバ 368kcal/たんぱく質20.2g/脂質18.3g 炭水化物30.6g/塩分4.2g	2/6 ・豚の生姜焼き ・花咲焼売 ・肉じゃが ・もやしとわかめのナムル ・蒸し鶏ザーサイ ・きのこのごま和え 370kcal/たんぱく質25.7g/脂質20.5g 炭水化物18.2g/塩分3.0g	第1週 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトA  今週のお弁当 ② 静岡っ子大好き黒はんぺんフライの主張が強い給食弁当 	
2/9 大きなアジフライ ・若鶏の照り焼き ・さつま芋サラダ ・小松菜のおひたし ・アンチョビキャベツ ・繊維金平 412kcal/たんぱく質19.9g/脂質21.4g 炭水化物32.9g/塩分1.8g	2/10 ・筑前煮 ・豆腐つくね銀あん ・なすと豚肉のポン酢和え ・根菜とひじきの和サラダ ・ぜんまいと刻み揚げの田舎煮 ・磯わかめ 407kcal/たんぱく質35.6g/脂質16.8g 炭水化物26.8g/塩分4.0g	2/11 お休み	2/12 ・牛肉とジャガイモの甘辛煮 ・たらとチーズのおつまみ天 ・野菜いため ・ブロッコリーのごま味噌和え ・豆サラダ ・おかず昆布 350kcal/たんぱく質19.9g/脂質12.1g 炭水化物38.0g/塩分2.9g	2/13 ・鮭の香味野菜添え ・とり天 ・煮物 ・キャベツとツナの和え物 ・鶏と根菜のうま辛煮 ・人参ナムル 320kcal/たんぱく質27.5g/脂質16.5g 炭水化物15.8g/塩分3.3g	第2週 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 	

※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