



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。

2月
3週～

月	火	水	木	金	今週のお弁当	
第3週	2/16 ・さわらのネギ塩だれ ・肉団子とパプリカのあんかけ ・コクうまオーロラポテト ・焼きそば ・こんにゃく甘辛煮 ・しば漬 348kcal/たんぱく質20.6g/脂質17.4g 炭水化物25.1g/塩分3.6g	2/17 ・赤魚の甘辛炒め ・笹かまぼこ(桜エビ入り) ・ほうれん草の焙煎胡麻和え ・マカロニサラダ ・切干大根と合挽肉の炒め物 ・人参ナムル 334kcal/たんぱく質22.6g/脂質16.3g 炭水化物25.3g/塩分3.7g	2/18 ・天神屋の唐揚げ ・ゆでたまごハム和え ・大根煮の味噌かけ ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・アンチョビキャベツ ・きのこのごま和え 394kcal/たんぱく質19.8g/脂質24.1g 炭水化物22.8g/塩分3.6g	2/19 ・さばの生姜煮 ・大きな焼売 ・大学芋・玉子焼 ・ゴボウサラダ ・ふきと筍のごま和え ・紫キャベツのピクルス 380kcal/たんぱく質19.2g/脂質25.8g 炭水化物20.2g/塩分2.3g	2/20 ・豚ロースの金山寺みそ焼き ・海老フリッター ・たっぷり野菜の中華風炒め ・揚げ茄子の煮びたし ・ミックスピーンズとツナマヨサラダ ・桜漬 394kcal/たんぱく質19.2g/脂質25.8g 炭水化物20.2g/塩分2.3g	第3週 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトE 
第4週	2/23 お休み	2/24 ・助宗タラと野菜のバター醤油炒め ・揚げ出し豆腐 ・鶏そぼろポテト ・春雨中華サラダ ・ひじき煮 ・れんこんのきんぴら 285kcal/たんぱく質19.8g/脂質11.4g 炭水化物25.8g/塩分2.9g	2/25 ・牛肉の煮込み ・ひじきコロッケ ・煮物 ・インゲンのごま和え ・柚子大根甘酢和え ・味噌漬け味づくし 290kcal/たんぱく質14.2g/脂質16.1g 炭水化物21.5g/塩分3.8g	2/26 ・ミックスフライ(海老・白身魚・ハム) ・玉子焼・赤小板 ・野菜炒め ・ツナマヨブロッコリー ・青菜鶏そぼろ煮 ・きゅうり漬 341kcal/たんぱく質14.2g/脂質17.9g 炭水化物30.1g/塩分2.7g	2/27 ・鶏もも焼肉 ・三角絹揚げ甘辛あんかけ ・紅あずま甘露煮 ・チャプチエ ・豆と根菜のゴマダレサラダ ・磯わかめ 381kcal/たんぱく質20.3g/脂質18.4g 炭水化物32.3g/塩分2.6g	第4週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルE 
第1週	3/2 ・自家製ハヤシソースのハンバーグ ・イカリングフライ ・ほうれん草のバーネーソテー ・トマトパスタサラダ ・豆サラダ ・きのこのマリネ 423kcal/たんぱく質23.1g/脂質19.7g 炭水化物38.8g/塩分2.7g	3/3 ・カレイの照り焼き ・ピーマン肉詰めフライ ・あさりと菜の花のうま塩にんにく ・かぼちゃサラダ ・大豆そぼろひじき ・きざみ沢庵 349kcal/たんぱく質21.8g/脂質15.3g 炭水化物30.0g/塩分4.3g	3/4 ・鶏肉の塩こうじ焼き ・花咲焼売 ・ポテトサラダ ・わさび菜 ・こんにゃくの梅肉和え ・くわいと蓮根の旨煮 389kcal/たんぱく質22.3g/脂質21.3g 炭水化物24.9g/塩分2.5g	3/5 ・赤魚の生姜焼き ・ねぎ塩唐揚げ ・里芋煮 ・菜の花と山菜のごま和え ・金時豆 ・おかず昆布 299kcal/たんぱく質20.2g/脂質13.7g 炭水化物23.7g/塩分2.9g	3/6 ・茄子と豚肉の麻婆 ・カニカマ天 ・焼きビーフン ・フレンチサラダ ・枝豆そぼろ ・ビビンバ 423kcal/たんぱく質11.5g/脂質27.6g 炭水化物31.2g/塩分4.0g	第1週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトC 

※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