



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～

第3週

第4週

第1週

今週のお弁当

第3週

今週のお弁当 ①
お夕飯便セレクトE



今週のお弁当 ②
天神さん弁当



第4週

今週のお弁当 ①
お夕飯便オリジナルE



今週のお弁当 ②
叶え～る弁当



第1週

今週のお弁当 ①
お夕飯便セレクトC



今週のお弁当 ②
牛肉弁当



月

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

火

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

水

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

木

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

金

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
- ・ ミックスビ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

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・ハム炒)
- ・ 玉子焼・赤小坂
- ・ 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
- ・ 三角網揚げ甘辛あんかけ
- ・ 紅あずま甘露煮
- ・ チャプチェ
- ・ 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

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
- ・ ほうれん草のバターソテー
- ・ 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

※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