



# 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。

4月  
1週～

	月	火	水	木	金	今週のお弁当
第1週	<b>3/30</b> ・ 鮭の明太子焼き ・ ねぎ塩唐揚げ ・ 煮物 ・ 揚げなすの甘味噌かけ ・ 大豆そぼろひじき ・ きざみ沢庵 328kcal/たんぱく質23.1g/脂質16.5g 炭水化物21.0g/塩分3.7g	<b>3/31</b> ・ 豚肉の黒酢あんかけ ・ かぼちゃコロッセ ・ インゲンのごま和え ・ チャプチェ ・ ふきと筍のごま和え ・ きのこミックス 434kcal/たんぱく質20.1g/脂質18.5g 炭水化物46.6g/塩分3.1g	<b>4/1</b> ・ 照りマヨハンバーグ ナポリタン添え ・ イカリングフライ ・ ロースハムとコーンのソテー ・ 小松菜と赤玉ねぎのナムル ・ 豆サラダ ・ おかず昆布 351kcal/たんぱく質17.5g/脂質15.9g 炭水化物34.9g/塩分2.9g	<b>4/2</b> ・ 鯖のねぎ味噌ソース ・ 鶏唐揚げ ・ 豚キムチ ・ フレンチサラダ ・ ぜんまいと刻み揚げの田舎煮 ・ 源平きんぴら 410kcal/たんぱく質22.7g/脂質29.5g 炭水化物14.6g/塩分2.6g	<b>4/3</b> ・ 鶏もも肉と 筍のうま煮 ・ カレーちくわ天 ・ ほうれん草のバターソテー ・ キュウリとカニカマのサラダ ・ アンチョビキャベツ ・ しば漬 438kcal/たんぱく質24.6g/脂質24.6g 炭水化物29.0g/塩分4.0g	<b>第1週</b> 今週のお弁当 ① お夕飯便オリジナルB  今週のお弁当 ② 天神さん弁当 
	<b>4/6</b> ・ 鮭の塩焼き 菜の花添え ・ 花咲焼売 ・ 鶏そぼろポテト ・ なすのさっぱり揚げびたし ・ 彩り春雨サラダ ・ からし高菜 251kcal/たんぱく質23.5g/脂質9.8g 炭水化物17.6g/塩分3.3g	<b>4/7</b> ・ さばの生姜煮 ・ 三角網揚げ おでん味噌かけ ・ 豚もやし炒め ・ 紅あずまの甘露煮 ・ 青菜鶏そぼろ煮 ・ きざみ沢庵 256kcal/たんぱく質17.0g/脂質14.1g 炭水化物14.1g/塩分2.1g	<b>4/8</b> ・ 豚しゃぶサラダ ・ ひとくちエビカツ ・ 切干大根のアラビアータ ・ ゴボウサラダ ・ 枝豆そぼろ ・ くわいと蓮根の旨煮 421kcal/たんぱく質22.1g/脂質25.5g 炭水化物23.4g/塩分2.0g	<b>4/9</b> ・ カレイのフライ 梅しそ風味 ・ なめらか胡麻豆腐 ・ 大学芋・玉子焼 ・ ツナマヨブロッコリー ・ ひじき煮 ・ さくら漬 400kcal/たんぱく質21.9g/脂質21.5g 炭水化物28.6g/塩分2.8g	<b>4/10</b> ・ 牛肉とエリンギの 甘辛炒め ・ お魚豆腐揚げ ・ コクうまオーロラポテト ・ もやしとわかめのナムル ・ 豆と根菜のゴマダレサラダ ・ 紫キャベツのピクルス 440kcal/たんぱく質13.8g/脂質30.5g 炭水化物25.4g/塩分3.0g	<b>第2週</b> 今週のお弁当 ① お夕飯便セレクトE  今週のお弁当 ② 筍ごはんパック & カレーちくわ天 
	<b>4/13</b> ・ 助宗タラと野菜の にんにく炒め ・ カレーしゅうまい天 ・ きのこと小松菜のごま和え ・ 春雨中華サラダ ・ 金時豆 ・ 人参ナムル 366kcal/たんぱく質19.4g/脂質21.4g 炭水化物23.5g/塩分2.4g	<b>4/14</b> ・ 鶏もも肉の西京焼き ・ 黒はんぺんフライ ・ たっぷり野菜の中華風炒め ・ ベーコングラタン ・ さつま芋と豆のハニーマスタード ・ きゅうり漬 434kcal/たんぱく質23.7g/脂質25.3g 炭水化物24.5g/塩分3.7g	<b>4/15</b> ・ 赤魚の香味野菜添え ・ 厚切りハムカツ ・ 肉じゃが ・ フレンチサラダ ・ 柚子大根甘酢和え ・ 味噌漬け味噌づくし 355kcal/たんぱく質19.1g/脂質18.5g 炭水化物26.5g/塩分3.6g	<b>4/16</b> ・ 豚肉と大根の キムチ炒め ・ 海老フリッター ・ かぼちゃ煮 ・ ザーサイと水菜のサラダ ・ 五目大豆煮 ・ 繊維きんぴら 448kcal/たんぱく質13.3g/脂質29.8g 炭水化物30.8g/塩分3.7g	<b>4/17</b> ・ さわら竜田 和風餡かけ ・ 若鶏の照り焼き ・ あさりと菜の花のうま塩にんにく ・ マカロニサラダ ・ 長芋の梅肉和え ・ きこのマリネ 428kcal/たんぱく質23.2g/脂質28.4g 炭水化物20.6g/塩分2.5g	<b>第3週</b> 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 

※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

