

ケアサポートコース専用献立表

※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。

第1週			11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)
			白飯 チキン南蛮 ひじきと高野の煮物 白菜の和風和え 桜大根	白飯 天ぷら 野菜天の炊合せ カリフラワーの搾菜和え 桜大根	文化の日
			532kcal/たんぱく質17.9g/脂質18.1g/塩分2.8g	550kcal/たんぱく質18.6g/脂質18.8g/塩分2.2g	

第2週	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)
	白飯 肉詰め天ぷら 竹の子の土佐煮 人参しりしり 桜大根	白飯 豚肉のごま焼き 里芋の和風煮 畑菜ともやしの和え物 桜大根	白飯 肉じゃが 角揚げと人参の煮物 ひじきのごまサラダ 桜大根	白飯 豆腐の野菜あんかけ 高菜ビーフン 小松菜たまごサラダ 桜大根	白飯 豚肉と麩の煮物 白菜と蒲鉾揚げの和え物 長芋のおかず和え 桜大根
	520kcal/たんぱく質14.8g/脂質17.8g/塩分2.3g	440kcal/たんぱく質22.0g/脂質10.9g/塩分2.0g	481kcal/たんぱく質16.4g/脂質12.9g/塩分2.2g	534kcal/たんぱく質15.5g/脂質15.2g/塩分3.2g	479kcal/たんぱく質18.5g/脂質13.0g/塩分2.5g

第3週	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
	白飯 肉団子の卵黄ソースがけ 茄子の黒酢かけ 青梗菜と揚げの和え物 桜大根	白飯 さばの味噌煮 厚揚げの煮付け うまい菜の野菜ドレ 桜大根	白飯 豚肉の香味焼 揚げ出し豆腐 カリフラワー菜種和え 桜大根	白飯 鶏肉の照り焼き 田舎煮 刻み昆布の酢の物 桜大根	白飯 あじの塩焼き 里芋のかにあんかけ しろ菜と蒲鉾の和え物 桜大根
	550kcal/たんぱく質17.0g/脂質18.7g/塩分2.0g	541kcal/たんぱく質24.2g/脂質21.8g/塩分1.9g	513kcal/たんぱく質22.8g/脂質17.4g/塩分2.8g	517kcal/たんぱく質22.8g/脂質17.0g/塩分2.8g	404kcal/たんぱく質20.7g/脂質8.6g/塩分1.7g



ケアサポートコース 専用献立表です

静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便

0120-946-369

※手作りコースと献立内容が異なります。

11月後半のメニューは表面にございます

ケアサポートコース専用献立表

※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。

第4週	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
	白飯 油淋鶏風 茄子の甘酢あん さつま芋のオレンジ煮 桜大根	白飯 ハンバーグデミソース ジャーマンポテト ソフトマカロニツナサラダ 桜大根	白飯 赤魚の粕漬 チャンプル ブロッコリーの青じそ和え 桜大根	勤労感謝の日	白飯 豚しゃぶ 大根のコンソメ煮 さつま芋の彩りマヨサラダ 桜大根
	549kcal/たんぱく質20.5g/脂質16.1g/塩分1.6g	495kcal/たんぱく質15.3g/脂質15.0g/塩分2.0g	430kcal/たんぱく質20.4g/脂質12.8g/塩分2.2g		583kcal/たんぱく質17.5g/脂質27.7g/塩分2.0g

第5週	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	
	白飯 カレーの煮付け ツナじゃが ほうれん草の白和え 桜大根	白飯 鶏天のみぞれあんかけ 青梗菜の中華風炒め カリフラワーケチャップ卵 桜大根	白飯 肉豆腐 ごぼうと人参のおかか煮 さつま芋のサラダ 桜大根	白飯 アジの野菜甘酢のせ 竹輪の野菜あんかけ いんげん黒胡麻和え 桜大根	
	424kcal/たんぱく質21.2g/脂質8.8g/塩分2.1g	505kcal/たんぱく質19.0g/脂質19.3g/塩分2.0g	586kcal/たんぱく質17.6g/脂質21.8g/塩分2.2g	482kcal/たんぱく質21.5g/脂質12.0g/塩分2.5g	



ケアサポートコース 専用献立表です

静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便

0120-946-369

※手作りコースと献立内容が異なります。

11月前半のメニューは裏面にございます