



# 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。

	月	火	水	木	金		
第1週	 <p>こちらはケアサポート                      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</p>						<b>12/1</b> ・白飯 ・豚肉のごま焼き ・人参の炒め煮 ・さつま芋のオレンジ煮 ・桜大根 515kcal/たんぱく質22.5g 脂質14.6g/塩分1.4g
	<b>12/4</b>	<b>12/5</b>	<b>12/6</b>	<b>12/7</b>	<b>12/8</b>		
第2週	・白飯 ・ビビンバ風牛カルビ ・春雨の炒め煮 ・うまい菜と蒲鉾揚げの和え物 ・刻み沢庵 522kcal/たんぱく質16.5g 脂質22.7g/塩分2.5g	・白飯 ・メンチカツ ・大豆の洋風煮 ・長芋の生姜和え ・桜大根 550kcal/たんぱく質16.1g 脂質18.7g/塩分2.4g	・白飯 ・照焼き根菜ハンバーグ ・かぼちゃと刻み昆布の煮物 ・白菜の土佐和え ・刻み沢庵 409kcal/たんぱく質12.3g 脂質4.8g/塩分2.4g	・白飯 ・白身魚トマト煮込み ・茄子と竹輪の煮物 ・さつま芋サウザンサラダ ・桜大根 573kcal/たんぱく質20.6g 脂質20.9g/塩分1.6g	・白飯 ・メヌケの味噌煮 ・鶏肉の梅しそ竜田 ・ブロッコリーと蒲鉾の和え物 ・刻み沢庵 418kcal/たんぱく質23.1g 脂質8.0g/塩分2.1g		
	<b>12/11</b>	<b>12/12</b>	<b>12/13</b>	<b>12/14</b>	<b>12/15</b>		
第3週	・白飯 ・串なし焼き鳥 ・たこザンギ ・さつま芋のおろし酢和え ・桜大根 551kcal/たんぱく質22.8g 脂質15.0g/塩分2.5g	・白飯 ・タラのレモンペッパー焼き ・しろ菜とベーコンのソテー ・スイートチリサラダ ・刻み沢庵 495kcal/たんぱく質18.7g 脂質17.4g/塩分2.2g	・白飯 ・アジのあんかけ ・えびのグリーンピースソース ・ほうれん草の野菜ドレ ・桜大根 577kcal/たんぱく質27.0g 脂質20.2g/塩分1.6g	・白飯 ・白身魚の香草焼き ・きのこ味噌茄子 ・山菜の和え物山椒風味 ・刻み沢庵 467kcal/たんぱく質19.9g 脂質16.3g/塩分1.9g	・白飯 ・肉団子の酢豚風 ・さつま芋の小倉煮 ・白菜和風おろし ・桜大根 557kcal/たんぱく質16.7g 脂質10.1g/塩分2.6g		

※手作りコースと献立内容が異なります。



12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。

	月	火	水	木	金
第4週	<b>12/18</b> ・白飯 ・豚肉のみそ焼き ・里芋人参のバター醤油 ・白菜カニサラダ ・刻み沢庵 501kcal/たんぱく質18.4g 脂質16.8g/塩分1.7g	<b>12/19</b> ・白飯 ・メヌケの煮付け ・ぜんまい炒め煮 ・畑菜と蒸し鶏の和え物 ・桜大根 381kcal/たんぱく質19.3g 脂質7.1g/塩分1.8g	<b>12/20</b> ・白飯 ・ポークチャップ ・卵の花炒り ・茎わかめの酢の物 ・刻み沢庵 468kcal/たんぱく質17.9g 脂質14.0g/塩分2.6g	<b>12/21</b> ・白飯 ・豆腐ステーキ甘辛そぼろ ・里芋と竹輪の煮物 ・小松菜の野菜ドレ ・桜大根 502kcal/たんぱく質18.4g 脂質11.3g/塩分2.5g	<b>12/22</b> ・白飯 ・さばの味噌煮 ・かぼちゃのこってり煮 ・しろ菜とツナの和え物 ・刻み沢庵 525kcal/たんぱく質17.9g 脂質19.4g/塩分2.1g
	<b>12/25</b> ・白飯 ・豚肉の黒酢あん ・里芋のベーコンバター ・青梗菜と蒲鉾揚げの和え物 ・桜大根 580kcal/たんぱく質22.3g 脂質22.2g/塩分1.9g	<b>12/26</b> ・白飯 ・白身魚の韓国風照り煮 ・かぼちゃと枝豆の煮付け ・大根ごまサラダ ・刻み沢庵 462kcal/たんぱく質18.3g 脂質11.0g/塩分1.6g	<b>12/27</b> ・白飯 ・豚肉の味噌炒め ・冬瓜の含め煮 ・キャベツのおかか和え ・桜大根 499kcal/たんぱく質19.7g 脂質16.3g/塩分2.4g	<b>12/28</b> ・白飯 ・赤魚の煮付け ・三色豆 ・しろ菜の菜種和え ・刻み沢庵 517kcal/たんぱく質19.4g 脂質12.0g/塩分1.7g	<b>12/29~</b>  お休み



こちらはケアサポート  
 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



今年も1年間ありがとうございました。  
12/28(木)が今年最後のお届けとなります。  
 年明けは1/4(木)~スタートとなります。  
 2024年も何卒よろしくお願ひいたします。

※手作りコースと献立内容が異なります。



12月前半のメニューは表面にございます。