



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。

2月 前半

	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>				2/1 ・白飯 ・カレー風味麻婆豆腐 ・竹輪の旨煮 ・長芋の柚子かつお和え ・桜大根 443kcal/たんぱく質18.2g 脂質9.9g/塩分2.6g	2/2 ・白飯 ・照り焼きハンバーグ ・かぼちゃのコンソメ煮 ・キャベツの土佐和え ・刻み沢庵 401kcal/たんぱく質13.2g 脂質5.8g/塩分2.2g
第2週	2/5 ・白飯 ・豚肉のケチャップ焼き ・里芋のきのこあん ・菜の花の土佐和え ・桜大根 489kcal/たんぱく質21.7g 脂質15.9g/塩分1.5g	2/6 ・白飯 ・アジの野菜マリネ添え ・さつま芋のオレンジ煮 ・ほうれん草のおかず和え ・刻み沢庵 497kcal/たんぱく質18.4g 脂質11.4g/塩分1.7g	2/7 ・白飯 ・メンチカツ ・ソーセージと野菜ソテー ・ブロッコリーの大豆マヨ和え ・桜大根 534kcal/たんぱく質18.3g 脂質16.3g/塩分2.1g	2/8 ・白飯 ・豚肉のみそ焼き ・さつま芋の甘辛煮 ・キャベツとツナのゆず和え ・刻み沢庵 498kcal/たんぱく質17.4g 脂質14.2g/塩分1.8g	2/9 ・白飯 ・串なし焼き鳥 ・きのこ味噌茄子 ・白菜の甘酢漬け ・桜大根 561kcal/たんぱく質21.4g 脂質21.7g/塩分2.1g	
第3週	2/12 お休み	2/13 ・白飯 ・ぶりの照り焼き ・長芋のハムマリネ ・角揚げと人参の煮物 ・刻み沢庵 517kcal/たんぱく質22.2g 脂質14.5g/塩分1.7g	2/14 ・白飯 ・ハートオムレツ ・中華野菜煮 ・じゃが芋のツナ和え ・桜大根 391kcal/たんぱく質12.3g 脂質8.3g/塩分2.1g	2/15 ・白飯 ・豚と大根の甘辛煮 ・高野とじゃこの卵とじ ・しろ菜の酢味噌和え ・刻み沢庵 482kcal/たんぱく質19.6g 脂質14.9g/塩分2.3g	2/16 ・白飯 ・牛肉コロケ ・厚揚げと豚肉の旨煮 ・カリフラワーの土佐和え ・桜大根 502kcal/たんぱく質14.1g 脂質15.4g/塩分1.2g	

※手作りコースと献立内容が異なります。



2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。

2月
後半

	月	火	水	木	金
第4週	2/19 ・白飯 ・肉団子の酢豚風 ・大根と刻み昆布の炒め煮 ・ソフトマカロニごまサラダ ・刻み沢庵 542kcal/たんぱく質17.8g 脂質13.9g/塩分2.3g	2/20 ・白飯 ・豚角煮 ・キャベツの卵とじ ・里芋の人参ソースかけ ・桜大根 585kcal/たんぱく質17.3g 脂質31.0g/塩分1.9g	2/21 ・白飯 ・ニラ饅頭 ・ぜんまいと竹輪の田舎煮 ・長芋と山くらげの和え物 ・刻み沢庵 453kcal/たんぱく質14.3g 脂質11.0g/塩分2.1g	2/22 ・白飯 ・たらの香草焼き ・豆腐チャンプル ・小松菜ともやしの中華和え ・桜大根 381kcal/たんぱく質20.5g 脂質8.7g/塩分1.7g	2/23 お休み
	2/26 ・白飯 ・ハンバーグクリームソース ・じゃが芋のカレー煮 ・ブロッコリーミルクドレ ・刻み沢庵 466kcal/たんぱく質15.0g 脂質13.5g/塩分2.1g	2/27 ・白飯 ・牛肉とごぼうのしぐれ煮 ・豆腐ナゲットの肉味噌かけ ・カリフラワーのマリネ ・桜大根 534kcal/たんぱく質18.3g 脂質18.0g/塩分2.4g	2/28 ・白飯 ・かにのつみれと大根のピリ辛煮 ・厚揚げの味噌がらめ ・さつま芋の甘露煮 ・刻み沢庵 477kcal/たんぱく質15.2g 脂質9.8g/塩分2.7g	2/29 ・白飯 ・ぶりの照り煮 ・甘酢はんぺん ・青梗菜カニサラダ ・桜大根 492kcal/たんぱく質21.1g 脂質16.1g/塩分2.5g	



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



※手作りコースと献立内容が異なります。

2月前半のメニューは表面にございます。