



# 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。

**3月**  
**前半**

第5週



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

月

火

水

木

金

3/1

- ・白飯
- ・たれ漬唐揚げ
- ・刻み昆布の炒り煮
- ・キャベツの大豆マヨ和え
- ・刻み沢庵

549kcal/たんぱく質19.6g  
 脂質16.5g/塩分2.4g

第1週

3/4

- ・白飯
- ・豚しゃぶ(ごまドレ)
- ・海老シュウマイ
- ・青梗菜と竹輪の和え物
- ・桜大根

553kcal/たんぱく質19.6g  
 脂質24.3g/塩分2.0g

3/5

- ・白飯
- ・さばのおろし煮
- ・厚揚げとぜんまいの煮物
- ・ブロッコリーの土佐和え
- ・刻み沢庵

482kcal/たんぱく質19.2g  
 脂質19.6g/塩分1.5g

3/6

- ・白飯
- ・豚肉のケチャップ焼き
- ・切干大根とツナの煮物
- ・キャベツと山くらげの和え物
- ・桜大根

475kcal/たんぱく質19.1g  
 脂質15.8g/塩分1.8g

3/7

- ・白飯
- ・赤魚の味噌煮
- ・さつま芋の肉じゃが風
- ・ほうれん草ミルクドレ
- ・刻み沢庵

466kcal/たんぱく質18.9g  
 脂質13.1g/塩分2.0g

3/8

- ・白飯
- ・豚肉の塩野菜炒め
- ・大豆の洋風煮
- ・刻み昆布の酢の物
- ・桜大根

480kcal/たんぱく質20.9g  
 脂質16.6g/塩分2.3g

第2週

3/11

- ・白飯
- ・コロッケのクリームソース
- ・鶏肉と大豆のトマト煮
- ・カリフラワーのマリネ
- ・桜大根

536kcal/たんぱく質16.7g  
 脂質15.3g/塩分2.1g

3/12

- ・白飯
- ・さわらの香草焼き
- ・洋風切干大根煮
- ・ブロッコリーのツナ和え
- ・刻み沢庵

449kcal/たんぱく質22.0g  
 脂質12.4g/塩分1.8g

3/13

- ・白飯
- ・豚肉のオイスター炒め
- ・大根と油揚げの炒め煮
- ・うまい菜の野菜ドレ
- ・桜大根

450kcal/たんぱく質19.7g  
 脂質11.2g/塩分3.0g

3/14

- ・白飯
- ・白身魚の磯部焼き
- ・スイートチリポテト
- ・キャベツとツナのゆず和え
- ・刻み沢庵

458kcal/たんぱく質18.8g  
 脂質7.8g/塩分1.8g

3/15

- ・白飯
- ・鶏の中華風照焼き
- ・茄子ミートソース
- ・もやしの和え物
- ・桜大根

555kcal/たんぱく質22.8g  
 脂質24.3g/塩分2.1g

※手作りコースと献立内容が異なります。



3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。

**3月**  
**後半**

	月	火	水	木	金
第3週	<b>3/18</b> ・白飯 ・赤魚の煮付け ・じゃがミート ・山菜の人参マリネ ・刻み沢庵 425kcal/たんぱく質18.5g 脂質9.7g/塩分2.3g	<b>3/19</b> ・白飯 ・牛肉と麩の煮物 ・刻み昆布と竹輪の炒り煮 ・いんげん菜種和え ・桜大根 453kcal/たんぱく質17.9g 脂質10.3g/塩分2.4g	<b>3/20</b> お休み	<b>3/21</b> ・白飯 ・肉豆腐 ・里芋と鶏肉の粕煮 ・ほうれん草と揚げの和え物 ・桜大根 562kcal/たんぱく質20.5g 脂質24.7g/塩分2.3g	<b>3/22</b> ・白飯 ・白身魚の生姜煮 ・茄子の肉味噌かけ ・白菜のツナ和え ・桜大根 520kcal/たんぱく質21.4g 脂質18.6g/塩分2.0g
	<b>3/25</b> ・白飯 ・肉詰め天ぷら ・人参しりしり ・さつま芋のおろし酢和え ・刻み沢庵 563kcal/たんぱく質13.8g 脂質17.8g/塩分2.4g	<b>3/26</b> ・白飯 ・豚カルビ ・麻婆豆腐 ・ごぼうサラダ ・桜大根 525kcal/たんぱく質23.1g 脂質18.3g/塩分2.6g	<b>3/27</b> ・白飯 ・さわらの梅かつお焼き ・ハーブチキン ・うまい菜もやし和え ・刻み沢庵 497kcal/たんぱく質25.1g 脂質10.8g/塩分1.7g	<b>3/28</b> ・白飯 ・和風おろしハンバーグ ・茄子と竹輪の煮物 ・キャベツサラダ ・桜大根 523kcal/たんぱく質13.9g 脂質19.8g/塩分2.6g	<b>3/29</b> ・白飯 ・メヌケの味噌煮 ・つみれの和風あんかけ ・里芋とツナの煮物 ・刻み沢庵 448kcal/たんぱく質21.1g 脂質12.0g/塩分2.2g
	 <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>				

※手作りコースと献立内容が異なります。



3月前半のメニューは表面にございます。