



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	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 牛肉と蓮根の甘辛煮 大豆の洋風煮 ほうれん草サラダ 桜大根 480kcal/たんぱく質19.1g 脂質16.2g/塩分2.0g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豆腐の野菜あんかけ じゃがカレー炒め煮 青梗菜のしりしり和え 刻み沢庵 461kcal/たんぱく質14.9g 脂質10.4g/塩分2.7g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 ホキの青紫蘇香味焼き さつま芋の小倉煮 小松菜のごま和え 桜大根 432kcal/たんぱく質17.7g 脂質8.9g/塩分2.5g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 すきやき風煮 茄子の肉味噌かけ ブロッコリーと蒲鉾の和え物 刻み沢庵 508kcal/たんぱく質19.1g 脂質19.6g/塩分1.7g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉の味噌炒め ふきとあさりの生姜煮 ほうれん草と揚げの和え物 桜大根 521kcal/たんぱく質21.9g 脂質19.1g/塩分2.2g
第2週	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉の塩ダレ炒め 肉味噌厚揚げ 小松菜たまごサラダ 桜大根 515kcal/たんぱく質19.2g 脂質20.5g/塩分1.5g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 和風オムレツ ごぼうのベーコンバター 山菜の白和え 刻み沢庵 437kcal/たんぱく質15.4g 脂質11.6g/塩分2.3g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 白身魚のレモンペッパー焼き ソーセージと野菜のソテー ブロッコリーのツナ和え 桜大根 525kcal/たんぱく質25.5g 脂質20.8g/塩分2.2g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 牛肉ソテー 豆腐ナゲットのカレーあん うまい菜の柚子かつお和え 刻み沢庵 579kcal/たんぱく質18.4g 脂質28.5g/塩分2.5g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 メヌケの磯部焼き 里芋と豚肉の照り煮 しろ菜と蒲鉾の和え物 桜大根 420kcal/たんぱく質22.8g 脂質9.4g/塩分1.2g
			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。



4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。

4月 後半

	月	火	水	木	金
第3週	4/15 ・白飯 ・さばの生姜煮 ・塩じゃこの卵とじ ・長芋と揚げの和え物 ・桜大根 550kcal/たんぱく質21.3g 脂質24.1g/塩分2.2g	4/16 ・白飯 ・豚肉の黒酢あん ・挽肉と春雨の甘辛煮 ・モロヘイヤと蒲鉾揚げの和え物 ・刻み沢庵 577kcal/たんぱく質23.2g 脂質20.1g/塩分2.2g	4/17 ・白飯 ・白身魚のねぎ塩焼き ・厚揚げのソース煮込み ・小松菜の野菜ドレ ・桜大根 460kcal/たんぱく質24.7g 脂質10.8g/塩分2.2g	4/18 ・白飯 ・豚肉の香味焼 ・大根のもろみ味噌かけ ・キャベツの姫皮たけのこの和え物 ・刻み沢庵 460kcal/たんぱく質18.7g 脂質12.3g/塩分2.6g	4/19 ・白飯 ・カレーの煮付け ・高野豆腐炊き合わせ ・しろ菜のごま和え ・桜大根 413kcal/たんぱく質23.8g 脂質8.0g/塩分2.2g
	4/22 ・白飯 ・牛肉きのこ炒め ・さつま芋の甘露煮 ・菜の花ともやしの和え物 ・桜大根 489kcal/たんぱく質18.9g 脂質12.5g/塩分2.0g	4/23 ・白飯 ・豚カルビ ・大根の炒め煮 ・卵の花炒り ・刻み沢庵 432kcal/たんぱく質19.3g 脂質10.6g/塩分1.8g	4/24 ・白飯 ・さばのおろし煮 ・甘酢はんぺん ・小松菜の大豆マヨ和え ・桜大根 533kcal/たんぱく質20.6g 脂質21.6g/塩分1.9g	4/25 ・白飯 ・メンチカツ ・ペペロンチーノ ・オクラの青じそ和え ・刻み沢庵 571kcal/たんぱく質14.5g 脂質18.8g/塩分2.5g	4/26 ・白飯 ・牛肉のオイスター炒め ・里芋のごま味噌かけ ・大根と梅がーサイ和え ・桜大根 525kcal/たんぱく質15.0g 脂質22.4g/塩分2.1g
	4/29 お休み	4/30 ・白飯 ・五目野菜肉団子の黒酢あん ・ぜんまいと竹輪の田舎煮 ・ミルクポテト ・刻み沢庵 535kcal/たんぱく質15.6g 脂質12.6g/塩分2.3g			
第5週					

※手作りコースと献立内容が異なります。

4月前半のメニューは表面にございます。