



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



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

5/1

- ・白飯
 - ・鮭のムニエル
 - ・茄子のクリーム煮
 - ・ごぼうサラダ
 - ・桜大根
- 522kcal/たんぱく質19.8g
 脂質20.2g/塩分1.8g

5/2

- ・白飯
 - ・赤魚の煮付け
 - ・いわしだんご香草和え
 - ・白菜とメンマの和え物
 - ・刻み沢庵
- 415kcal/たんぱく質19.3g
 脂質5.8g/塩分2.4g

5/3

お休み

第2週

5/6

お休み

5/7

- ・白飯
 - ・豚しゃぶ
 - ・かぼちゃの豆そぼろかけ
 - ・モロヘイヤのごま和え
 - ・刻み沢庵
- 514kcal/たんぱく質21.1g
 脂質17.7g/塩分1.7g

5/8

- ・白飯
 - ・あじのカレームニエル
 - ・大根のコンソメ煮
 - ・ポテトサラダ
 - ・桜大根
- 489kcal/たんぱく質20.1g
 脂質17.4g/塩分1.8g

5/9

- ・白飯
 - ・豚肉の塩野菜炒め
 - ・卵の花炒り
 - ・しろ菜と竹輪の和え物
 - ・刻み沢庵
- 458kcal/たんぱく質19.0g
 脂質15.4g/塩分1.6g

5/10

- ・白飯
 - ・照り焼きハンバーグ
 - ・大豆の洋風煮
 - ・小松菜の野菜ドレ
 - ・桜大根
- 474kcal/たんぱく質19.1g
 脂質11.2g/塩分2.5g

第3週

5/13

- ・白飯
 - ・豚肉のねぎ塩炒め
 - ・人参しりしり
 - ・ほうれん草と蒲鉾揚げの和え物
 - ・桜大根
- 509kcal/たんぱく質21.6g
 脂質19.0g/塩分2.4g

5/14

- ・白飯
 - ・鶏肉の治部煮
 - ・さつま芋柚子あん
 - ・カリフラワーケチャップ卵
 - ・刻み沢庵
- 577kcal/たんぱく質22.2g
 脂質18.1g/塩分2.1g

5/15

- ・白飯
 - ・さばのおろし煮
 - ・厚揚げのバター醤油
 - ・しろ菜のツナ和え
 - ・桜大根
- 561kcal/たんぱく質23.7g
 脂質27.2g/塩分2.0g

5/16

- ・白飯
 - ・豚肉のケチャップ焼き
 - ・ソフトマカロニのデミソース
 - ・ブロッコリーの梅和え
 - ・刻み沢庵
- 459kcal/たんぱく質18.6g
 脂質14.6g/塩分1.3g

5/17

- ・白飯
 - ・白身魚の韓国風照り焼
 - ・ツナ切干
 - ・さつま芋の甘露煮
 - ・桜大根
- 463kcal/たんぱく質18.2g
 脂質9.1g/塩分1.6g

※手作りコースと献立内容が異なります。



5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。

5月
後半

	月	火	水	木	金
第4週	5/20 ・白飯 ・豆腐ステーキきのこあんかけ ・鶏テキ ・ほうれん草もやし和え ・桜大根 498kcal/たんぱく質17.1g 脂質14.9g/塩分3.1g	5/21 ・白飯 ・ふわトロすき焼風 ・甘酢はんぺん ・ミルクかぼちゃ ・刻み沢庵 539kcal/たんぱく質18.1g 脂質16.6g/塩分2.3g	5/22 ・白飯 ・白身魚のムニエル ・竹輪の磯部揚げ ・ほうれん草の人参金平 ・桜大根 489kcal/たんぱく質20.3g 脂質15.2g/塩分1.5g	5/23 ・白飯 ・チキンナゲット ・カリフラワーの野菜あんかけ ・さつま芋のレモン煮 ・刻み沢庵 542kcal/たんぱく質20.0g 脂質13.1g/塩分2.1g	5/24 ・白飯 ・チンジャオロース ・春巻 ・ブロッコリーの中華和え ・桜大根 492kcal/たんぱく質15.6g 脂質16.1g/塩分2.2g
	5/27 ・白飯 ・白身魚の磯部焼き ・茄子のケチャップ卵 ・長芋とめかぶの酢の物 ・桜大根 464kcal/たんぱく質17.2g 脂質15.4g/塩分1.3g	5/28 ・白飯 ・牛肉きのこ炒め ・春雨の中華風卵とじ ・しろ菜のツナマヨ和え ・刻み沢庵 506kcal/たんぱく質20.2g 脂質17.5g/塩分2.0g	5/29 ・白飯 ・かぼちゃコロケ ・里芋のベーコンバター ・インゲンと蒲鉾の和え物 ・桜大根 522kcal/たんぱく質10.9g 脂質15.0g/塩分2.0g	5/30 ・白飯 ・たらの照り煮 ・五目炒り豆腐 ・菜の花のごま和え ・刻み沢庵 459kcal/たんぱく質21.9g 脂質6.7g/塩分1.6g	5/31 ・白飯 ・牛ハンバーグデミソース ・カレーソフトマカロニ ・かぼちゃのマスタードサラダ ・桜大根 511kcal/たんぱく質14.1g 脂質16.3g/塩分2.1g
					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。

5月前半のメニューは表面にございます。