



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。



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。

5月
後半

	月	火	水	木	金	
第4週	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	
	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	
	第5週	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
		<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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
		4/29	4/30			
お休み		<ul style="list-style-type: none"> 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				



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。