



# 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。

**6月**  
**前半**

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

第2週

6/3

- ・白飯
- ・白身魚の西京焼き
- ・えびのグリーンピースソース
- ・カリフラワーの野菜ドレ
- ・桜大根

544kcal/たんぱく質24.0g  
 脂質19.3g/塩分2.0g

6/4

- ・白飯
- ・カレイのムニエル
- ・茄子ミートソース
- ・さつま芋とブロッコリーサラダ
- ・刻み沢庵

488kcal/たんぱく質21.1g  
 脂質13.8g/塩分1.8g

6/5

- ・白飯
- ・豚角煮
- ・麻婆厚揚げ
- ・ホウレンソウと梅ザーサイ和え
- ・桜大根

606kcal/たんぱく質19.6g  
 脂質32.1g/塩分2.0g

6/6

- ・白飯
- ・赤魚の粕漬
- ・大豆とひじきの煮物
- ・さつま芋の彩りマヨサラダ
- ・刻み沢庵

482kcal/たんぱく質22.0g  
 脂質12.9g/塩分2.7g

6/7

- ・白飯
- ・ぶりの塩焼き
- ・れんこん天
- ・小松菜のツナ和え
- ・桜大根

547kcal/たんぱく質22.4g  
 脂質20.5g/塩分1.7g

第3週

6/10

- ・白飯
- ・牛肉ソテー
- ・挽肉と春雨の甘辛煮
- ・長芋と山くらげの和え物
- ・桜大根

525kcal/たんぱく質15.7g  
 脂質22.8g/塩分2.1g

6/11

- ・白飯
- ・鶏肉のさっぱりおろし
- ・人参の炒め煮
- ・カリフラワーサラダ
- ・刻み沢庵

461kcal/たんぱく質18.3g  
 脂質13.7g/塩分1.9g

6/12

- ・白飯
- ・さばの生姜煮
- ・厚揚げの和風炊き
- ・菜の花の土佐和え
- ・桜大根

503kcal/たんぱく質19.9g  
 脂質20.9g/塩分1.8g

6/13

- ・白飯
- ・肉じゃが
- ・ひじきと高野の煮物
- ・スイートチリソフトマカロニサラダ
- ・刻み沢庵

495kcal/たんぱく質17.6g  
 脂質12.8g/塩分2.4g

6/14

- ・白飯
- ・豚肉のみそ焼き
- ・しんじょうのあんかけ
- ・うぐいす豆の芋サラダ
- ・桜大根

561kcal/たんぱく質19.6g  
 脂質18.2g/塩分1.8g

※手作りコースと献立内容が異なります。



6月後半のメニューは裏面にございます。



# 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。

## 6月 後半

	月	火	水	木	金
第4週	<b>6/17</b> ・白飯 ・かにのつみれと大根の煮物 ・かぼちゃの天ぷら ・菜の花の中華和え ・桜大根 487kcal/たんぱく質14.3g 脂質11.5g/塩分2.5g	<b>6/18</b> ・白飯 ・鶏肉の香草パン粉焼き ・ふきの金平 ・しろ菜の柚子かつお和え ・刻み沢庵 556kcal/たんぱく質23.3g 脂質20.1g/塩分2.8g	<b>6/19</b> ・白飯 ・ふわトロすき焼風 ・カリフラワーのかにあんかけ ・モロヘイヤと蒲鉾の和え物 ・桜大根 433kcal/たんぱく質17.2g 脂質9.9g/塩分2.5g	<b>6/20</b> ・白飯 ・さばの味噌煮 ・和風ぜんまい ・小松菜の野菜ドレ ・刻み沢庵 508kcal/たんぱく質19.7g 脂質21.4g/塩分1.9g	<b>6/21</b> ・白飯 ・牛肉のケチャップソース炒め ・ソフトマカロニのクリーム煮 ・人参しりしり ・桜大根 520kcal/たんぱく質15.5g 脂質18.9g/塩分1.6g
	<b>6/24</b> ・白飯 ・メヌケの照り煮 ・大根と刻み昆布の炒め物 ・茄子のジャポネソース ・桜大根 428kcal/たんぱく質16.7g 脂質12.0g/塩分1.9g	<b>6/25</b> ・白飯 ・肉団子の黒酢あん ・シーフードポテサラ ・モロヘイヤと人参和え物 ・刻み沢庵 553kcal/たんぱく質18.1g 脂質13.5g/塩分2.5g	<b>6/26</b> ・白飯 ・あじのカレームニエル ・小松菜バターソテー ・フレンチサラダ ・桜大根 455kcal/たんぱく質20.6g 脂質15.0g/塩分1.8g	<b>6/27</b> ・白飯 ・ハムエッグフライ ・里芋と鶏肉の粕煮 ・ブロッコリーの和風和え ・刻み沢庵 591kcal/たんぱく質15.8g 脂質23.2g/塩分2.8g	<b>6/28</b> ・白飯 ・ソイの煮付け ・かぼちゃそぼろ ・青梗菜と蒲鉾の和え物 ・桜大根 414kcal/たんぱく質21.1g 脂質7.8g/塩分1.9g
					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。

6月前半のメニューは表面にございます。