



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	7/1 ・白飯 ・タラの梅肉ソース ・さつま芋のレモン煮 ・もやしの中華風サラダ ・桜大根 446kcal/たんぱく質17.8g 脂質4.4g/塩分2.0g	7/2 ・白飯 ・焼肉風炒め ・里芋と竹輪の煮物 ・青梗菜のマヨ和え ・刻み沢庵 489kcal/たんぱく質15.1g 脂質17.2g/塩分2.6g	7/3 ・白飯 ・天ぷら ・冬瓜のあんかけ ・ほうれん草の白和え ・桜大根 514kcal/たんぱく質15.3g 脂質16.6g/塩分1.1g	7/4 ・白飯 ・カレー風味麻婆豆腐 ・里芋とツナの煮物 ・うまい菜のごま和え ・刻み沢庵 478kcal/たんぱく質19.6g 脂質15.2g/塩分2.2g	7/5 ・白飯 ・ハンバーグデミソース ・洋風切干大根煮 ・さつま芋と豆のサラダ ・桜大根 458kcal/たんぱく質13.8g 脂質10.6g/塩分2.2g
	7/8 ・白飯 ・肉じゃがコロッケ ・ロールキャベツクリーム煮 ・青梗菜の菜種和え ・桜大根 561kcal/たんぱく質14.6g 脂質17.1g/塩分2.2g	7/9 ・白飯 ・メヌケの磯部焼き ・春雨と木耳の煮物 ・小松菜と揚げの和え物 ・刻み沢庵 400kcal/たんぱく質18.9g 脂質7.8g/塩分1.8g	7/10 ・白飯 ・さばの生姜煮 ・大根と豚肉炒め ・モロヘイヤとツナの和え物 ・桜大根 501kcal/たんぱく質18.2g 脂質21.1g/塩分2.0g	7/11 ・白飯 ・白身魚のムニエル ・ソフトマカロニのデミソース ・さつま芋と蒲鉾揚げの和え物 ・刻み沢庵 451kcal/たんぱく質19.8g 脂質11.2g/塩分1.5g	7/12 ・白飯 ・ジャポネ根菜ハンバーグ ・田舎煮 ・ポテトツナサラダ ・桜大根 511kcal/たんぱく質15.8g 脂質15.8g/塩分2.7g
				 <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。

7月後半のメニューは裏面にございます。

