



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。

8月 前半

	月	火	水	木	金
第1週	 <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>			8/1	8/2
				<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・五目玉子の中華あんかけ ・里芋と豚肉の味噌煮 ・山菜の和え物山椒風味 ・刻み沢庵 448kcal/たんぱく質17.4g 脂質11.2g/塩分2.1g	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・メンチカツのクリームソース ・竹輪と野菜のソテー ・長芋と山くらげの和え物 ・桜大根 519kcal/たんぱく質14.8g 脂質16.2g/塩分2.2g
第2週	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・シルバーの煮付け ・ごぼう天の炊合せ ・ほうれん草と揚げの和え物 ・桜大根 441/たんぱく質22.0g 脂質9.9g/塩分2.7g	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・豆腐ステーキ甘辛そぼろ ・鶏肉のさっぱり煮 ・さつま芋と蒲鉾の和え物 ・刻み沢庵 531kcal/たんぱく質20.2g 脂質17.4g/塩分2.9g	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・豚肉のケチャップ焼き ・竹輪の磯部揚げ ・キャベツのタルタルかけ ・桜大根 581 kcal/たんぱく質21.0g 脂質23.6 g/塩分1.9g	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・牛カルビ ・じゃが芋のミルク ・小松菜の菜種和え ・刻み沢庵 539kcal/たんぱく質16.5 g 脂質23.3g/塩分1.8g	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・あじの塩焼き ・豚肉とごぼうの甘辛煮 ・畑菜の白和え ・桜大根 492kcal/たんぱく質24.9g 脂質15.1g/塩分1.5g
第3週	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
	お休み	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・油淋鶏風 ・野菜の塩ダレ炒め ・しろ菜のごま和え ・刻み沢庵 422kcal/たんぱく質21.5g 脂質21.5g/塩分2.0g	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・豚肉の香味焼 ・ペペロン厚揚げ ・白菜と山くらげの和え物 ・桜大根 494kcal/たんぱく質21.5g 脂質18.9g/塩分2.1g	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・白身魚の煮付け ・大豆ひじき ・ほうれん草の青じそ風味和え ・刻み沢庵 441kcal/たんぱく質23.3g 脂質11.7g/塩分2.1g	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・鶏のトマトソースかけ ・はんぺんと蓮根の煮物 ・菜の花の柚子みそドレ ・桜大根 559kcal/たんぱく質24.7g 脂質19.7g/塩分3.0g

※手作りコースと献立内容が異なります。



8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。

8月 後半

	月	火	水	木	金
第4週	8/19 ・白飯 ・豚肉の塩ダレ炒め ・ハムステーキ ・里芋のかにあんかけ ・桜大根 511kcal/たんぱく質20.6g 脂質18.5g/塩分1.9g	8/20 ・白飯 ・照り焼きハンバーグ ・えびのグリーンピースソース ・ポテトツナサラダ ・刻み沢庵 586kcal/たんぱく質16.9g 脂質22.1g/塩分2.4g	8/21 ・白飯 ・赤魚の煮付け ・きのこ味噌茄子 ・白菜と蒲鉾揚げの和え物 ・桜大根 452kcal/たんぱく質19.6g 脂質13.5g/塩分2.1g	8/22 ・白飯 ・牛肉ソテー ・切干大根煮 ・小松菜と竹輪の和え物 ・刻み沢庵 525kcal/たんぱく質16.6g 脂質23.9g/塩分1.8g	8/23 ・白飯 ・豚肉のごま焼き ・ゴーヤチャンプル ・カリフラワーのマリネ ・桜大根 478kcal/たんぱく質25.3g 脂質15.5g/塩分1.6g
	8/26 ・白飯 ・豚肉と麩の煮物 ・豆腐ナゲットのカレーあん ・白菜ときのこの和え物 ・刻み沢庵 512kcal/たんぱく質17.8g 脂質16.0g/塩分2.6g	8/27 ・白飯 ・エビカツ ・大豆の洋風煮 ・スイートチリソフトマカロニサラダ ・刻み沢庵 552kcal/たんぱく質17.8g 脂質18.5g/塩分2.3g	8/28 ・白飯 ・豚肉のねぎ塩炒め ・いか天 ・人参しりしり ・桜大根 514kcal/たんぱく質21.6g 脂質19.9g/塩分2.2g	8/29 ・白飯 ・アジの野菜甘酢のせ ・ぜんまいと麩の煮物 ・青梗菜の大豆マヨ和え ・刻み沢庵 455kcal/たんぱく質19.6g 脂質11.4g/塩分1.8g	8/30 ・白飯 ・鮭のきのこソースかけ ・里芋のベーコンバター ・キャベツしょうがサラダ ・桜大根 408kcal/たんぱく質19.6g 脂質10.3g/塩分1.6g
				<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。



8月前半のメニューは表面にございます。