



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



# 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	<b>8/19</b> ・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	<b>8/20</b> ・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	<b>8/21</b> ・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	<b>8/22</b> ・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	<b>8/23</b> ・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
	<b>8/26</b> ・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	<b>8/27</b> ・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	<b>8/28</b> ・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	<b>8/29</b> ・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	<b>8/30</b> ・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。