



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。

9月 前半

	月	火	水	木	金
第1週	9/2 ・白飯 ・牛肉のケチャップソース炒め ・茄子のピリ辛煮びたし ・カリフラワーのハムマリネ ・桜大根 514kcal/たんぱく質13.7g 脂質22.6g/塩分1.7g	9/3 ・白飯 ・アジの生姜煮 ・五目蒸 ・さつま芋のごまマヨ ・刻み沢庵 486kcal/たんぱく質20.6g 脂質13.1g/塩分2.0g	9/4 ・白飯 ・メヌケの磯部焼き ・エビチリ ・青梗菜のツナ和え ・桜大根 523kcal/たんぱく質22.4g 脂質16.6g/塩分1.9g	9/5 ・白飯 ・白身魚の韓国風照り煮 ・中華風竹の子の炊き合わせ ・長芋の中華和え ・刻み沢庵 414kcal/たんぱく質19.6g 脂質10.2g/塩分1.8g	9/6 ・白飯 ・豚しゃぶ ・鶏肉と大豆のトマト煮 ・里芋の和え物 ・桜大根 584kcal/たんぱく質25.8g 脂質21.9g/塩分1.9g
	9/9 ・白飯 ・ソイのねぎ塩焼き ・五目炒り豆腐 ・ほうれん草としめじのお浸し ・桜大根 378kcal/たんぱく質19.6g 脂質6.5g/塩分1.9g	9/10 ・白飯 ・鶏の中華風照焼き ・春雨の中華風卵とじ ・ブロッコリーとザーサイの和え物 ・刻み沢庵 499kcal/たんぱく質22.3g 脂質17.9g/塩分1.4g	9/11 ・白飯 ・豚カルビ ・竹の子とわかめの煮物 ・インゲンの白和え ・桜大根 458kcal/たんぱく質19.9g 脂質14.4g/塩分1.9g	9/12 ・白飯 ・チーズ入りミートボール ・茄子のクリーム煮 ・畑菜たまごサラダ ・刻み沢庵 599kcal/たんぱく質16.0g 脂質23.0g/塩分2.5g	9/13 ・白飯 ・チンジャオロースー ・麻婆豆腐 ・長芋と揚げの和え物 ・桜大根 470kcal/たんぱく質19.2g 脂質14.7g/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。



9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。

9月
後半

	月	火	水	木	金
第3週	9/16 お休み	9/17 ・白飯 ・肉団子の卵黄ソースがけ ・ひじきとさつま揚げの煮物 ・白菜とかにかまの酢の物 ・刻み沢庵 535kcal/たんぱく質18.5g 脂質11.6g/塩分3.4g	9/18 ・白飯 ・カレイの生姜煮 ・和風豆腐 ・しろ菜ごまツナサラダ ・桜大根 416kcal/たんぱく質22.0g 脂質7.6g/塩分2.6g	9/19 ・白飯 ・厚揚げと牛肉の旨辛煮 ・大根と豚肉の炒め煮 ・青梗菜と蒲鉾の和え物 ・刻み沢庵 540kcal/たんぱく質18.7g 脂質23.4g/塩分1.8g	9/20 ・白飯 ・えびクリームコロッケ ・里芋カレー ・畑菜の野菜ドレ ・桜大根 482kcal/たんぱく質10.6g 脂質15.4g/塩分1.4g
	9/23 お休み	9/24 ・白飯 ・焼肉風炒め ・春雨と木耳の煮物 ・しろ菜とえのきの和え物 ・刻み沢庵 484kcal/たんぱく質13.8g 脂質16.9g/塩分3.2g	9/25 ・白飯 ・豚肉の味噌炒め ・じゃがミート ・青梗菜の大豆マヨ和え ・桜大根 544kcal/たんぱく質21.5g 脂質18.8g/塩分2.2g	9/26 ・白飯 ・メヌケの煮付け ・里芋の甘辛そぼろ ・うまい菜の酢味噌和え ・刻み沢庵 402kcal/たんぱく質19.0g 脂質4.9g/塩分2.3g	9/27 ・白飯 ・牛肉のオイスター炒め ・ツナじゃが ・畑菜の菜種和え ・桜大根 539kcal/たんぱく質17.0g 脂質23.8g/塩分1.9g
第5週	9/30 ・白飯 ・豚肉のねぎ塩炒め ・里芋の白味噌煮 ・もやしの和え物 ・桜大根 469kcal/たんぱく質17.6g 脂質14.6g/塩分2.4g				



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。



9月前半のメニューは表面にございます。