



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		10/1 ・白飯 ・鮭のムニエル ・かぼちゃジャポネソース ・うまい菜と蒸し鶏のサラダ ・刻み沢庵 536kcal/たんぱく質21.4g 脂質17.0g/塩分1.4g	10/2 ・白飯 ・アジの野菜マリネ添え ・中華風竹の子の炊き合わせ ・さつま芋サウザンサラダ ・桜大根 460kcal/たんぱく質18.4g 脂質10.2g/塩分1.8g	10/3 ・白飯 ・ビビンバ風牛カルビ ・蓮根のベーコンバター ・卵の花炒り（インゲン） ・刻み沢庵 508kcal/たんぱく質15.0g 脂質21.3g/塩分2.0g	10/4 ・白飯 ・白身魚の韓国風照り煮 ・かぼちゃのおかずのせ ・うまい菜もやし和え ・桜大根 441kcal/たんぱく質18.7g 脂質10.5g/塩分2.3g
	第2週	10/7 ・白飯 ・かみつみれ大根 ・さつま芋の甘露煮 ・もやしの酢の物 ・桜大根 428kcal/たんぱく質10.8g 脂質3.5g/塩分2.6g	10/8 ・白飯 ・アジのあんかけ ・高菜ビーフン ・ブロッコリーと蒲鉾の和え物 ・刻み沢庵 486kcal/たんぱく質23.0g 脂質14.0g/塩分1.6g	10/9 ・白飯 ・ハンバーグジャポネソース ・ひじきと高野の煮物 ・長芋の柚子かつお和え ・桜大根 486kcal/たんぱく質18.0g 脂質12.6g/塩分2.7g	10/10 ・白飯 ・鶏肉のレモンペッパー焼き ・大根のコンソメ煮 ・かぼちゃのマスタードサラダ ・刻み沢庵 620kcal/たんぱく質23.1g 脂質29.9g/塩分2.5g
					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。



10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。

10月 後半

	月	火	水	木	金
第3週	10/14 お休み	10/15 ・白飯 ・豚しゃぶ ・玉じゃが ・インゲンのおかず和え ・刻み沢庵 511kcal/たんぱく質19.1g 脂質16.9g/塩分2.2g	10/16 ・白飯 ・たらの香草焼き ・ウインナーエッグ ・青梗菜カニサラダ ・桜大根 448kcal/たんぱく質18.7g 脂質16.4g/塩分1.6g	10/17 ・白飯 ・さばの味噌煮 ・ひじき煮（紫蘇） ・小松菜の柚子かつお和え ・刻み沢庵 478kcal/たんぱく質17.6g 脂質18.5g/塩分2.5g	10/18 ・白飯 ・チーズハンバーグ ・ほうれん草バターソテー ・ミルクポテト ・桜大根 588kcal/たんぱく質15.0g 脂質23.5g/塩分2.1g
	第4週	10/21 ・白飯 ・鶏肉のあんかけ ・春雨の中華風卵とじ ・ほうれん草もやし和え ・桜大根 494kcal/たんぱく質21.6g 脂質16.1g/塩分1.5g	10/22 ・白飯 ・さわらの煮付け ・人参の炒め煮 ・甘辛さつま芋 ・刻み沢庵 460kcal/たんぱく質19.2g 脂質9.3g/塩分2.0g	10/23 ・白飯 ・鶏の中華風照焼き ・エビフライ ・畑菜のケチャップ卵 ・桜大根 574kcal/たんぱく質26.2g 脂質22.2g/塩分1.7g	10/24 ・白飯 ・メヌケの味噌マヨ焼き ・じゃが芋金平 ・ひじきの白和え ・刻み沢庵 447kcal/たんぱく質19.3g 脂質10.2g/塩分1.6g
第5週	10/28 ・白飯 ・メンチカツのカレーソース ・がんもの盛合せ ・カリフラワーの卵サラダ ・桜大根 590kcal/たんぱく質16.9g 脂質24.7g/塩分2.3g	10/29 ・白飯 ・シルバーの香草焼き ・切干大根コンソメ煮 ・うぐいす豆の芋サラダ ・刻み沢庵 444kcal/たんぱく質18.8g 脂質7.2g/塩分1.4g	10/30 ・白飯 ・牛肉とごぼうのしぐれ煮 ・おつまみ竹輪 ・小松菜のごま和え ・桜大根 460kcal/たんぱく質19.2g 脂質10.9g/塩分2.6g	10/31 ・白飯 ・アジの生姜煮 ・大根の辛子味噌かけ ・里芋ハムサラダ ・刻み沢庵 459kcal/たんぱく質19.9g 脂質12.6g/塩分2.3g	 <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。



10月前半のメニューは表面にございます。