



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		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			11/1 ・白飯 ・チキン南蛮 ・ひじきと高野の煮物 ・白菜の和風和え ・桜大根 539kcal/たんぱく質18.5g 脂質18.3g/塩分2.8g
		11/4 お休み	11/5 ・白飯 ・アジの野菜マリネ添え ・ロールキャベツ(デミ) ・ブロッコリーの中華和え ・刻み沢庵 460kcal/たんぱく質20.6g 脂質11.9g/塩分1.9g	11/6 ・白飯 ・肉詰め天ぷら ・しゅうまい ・青梗菜カニサラダ ・桜大根 561kcal/たんぱく質13.2g 脂質22.8g/塩分2.1g	11/7 ・白飯 ・豚肉のごま焼き ・茄子の野菜あんかけ ・キャベツと揚げの和え物 ・刻み沢庵 562kcal/たんぱく質20.4g 脂質26.4g/塩分1.6
第2週					
第3週	11/11 ・白飯 ・ジャポネ根菜ハンバーグ ・キャベツの卵とじ ・山菜の白和え ・桜大根 485kcal/たんぱく質18.0g 脂質13.9g/塩分2.8g	11/12 ・白飯 ・たらのプロヴァンス風 ・ほうれん草バターソテー ・さつま芋のレモン煮 ・刻み沢庵 422kcal/たんぱく質18.0g 脂質6.6g/塩分1.4g	11/13 ・白飯 ・肉団子の卵黄ソースがけ ・茄子の黒酢あん ・青梗菜と揚げの和え物 ・桜大根 558kcal/たんぱく質17.4g 脂質18.9g/塩分2.1g	11/14 ・白飯 ・さばの味噌煮 ・厚揚げのバター醤油 ・うまい菜の野菜ドレ ・刻み沢庵 541kcal/たんぱく質23.0g 脂質24.3g/塩分1.6g	11/15 ・白飯 ・豚肉の香味焼 ・畑菜と蒸し鶏の和え物 ・カリフラワー菜種和え ・桜大根 475kcal/たんぱく質21.6g 脂質14.4g/塩分2.3g

※手作りコースと献立内容が異なります。



11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。

11月
後半

	月	火	水	木	金
第4週	11/18 ・白飯 ・オムレツ和風ソース ・ジェノベーゼ ・かぼちゃのサラダ ・桜大根 533kcal/たんぱく質14.9g 脂質16.5g/塩分2.8g	11/19 ・白飯 ・ホキの青紫蘇香味焼き ・厚揚げのソース煮込み ・ブロッコリーミルクドレッシングサラダ ・刻み沢庵 465kcal/たんぱく質18.9g 脂質16.1g/塩分2.4g	11/20 ・白飯 ・油淋鶏風 ・茄子の甘酢あん ・さつま芋のオレンジ煮 ・桜大根 549kcal/たんぱく質20.3g 脂質15.9g/塩分1.6g	11/21 ・白飯 ・ハンバーグデミソース ・豚肉とごぼうの蒸し物 ・ソフトマカロニサラダ ・刻み沢庵 468kcal/たんぱく質18.4g 脂質11.4g/塩分1.8g	11/22 ・白飯 ・白身魚の煮付け ・かぼちゃと枝豆の炊合せ ・竹輪と野菜のソテー ・桜大根 463kcal/たんぱく質21.6g 脂質10.4g/塩分2.0g
	11/25 ・白飯 ・若鶏のジャポネソース ・塩じゃこの卵とじ ・長芋と梅ザーサイ和え ・桜大根 522kcal/たんぱく質24.1g 脂質18.4g/塩分2.0g	11/26 ・白飯 ・豚と大根の甘辛煮 ・刻み昆布の炒り煮 ・ごぼうサラダ ・刻み沢庵 533kcal/たんぱく質16.5g 脂質21.9g/塩分2.5g	11/27 ・白飯 ・カレイの煮付け ・ツナじゃが ・ほうれん草のごま和え ・桜大根 422kcal/たんぱく質22.3g 脂質8.3g/塩分2.1g	11/28 ・白飯 ・鶏天のみぞれあんかけ ・青梗菜の中華風炒め ・カリフラワーケチャップ炒り卵 ・刻み沢庵 506kcal/たんぱく質19.0g 脂質19.3g/塩分2.0g	11/29 ・白飯 ・肉豆腐 ・春雨の炒め煮 ・おさつマヨサラダ ・桜大根 570kcal/たんぱく質17.6g 脂質24.4g/塩分2.1g
				<p>こちらはケアサポート コース専用献立表です。</p> <p>静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便</p>	

※手作りコースと献立内容が異なります。



11月前半のメニューは表面にございます。