



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	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 赤魚の粕漬 茄子のピリ辛煮びたし 青梗菜の磯部和え 桜大根 405kcal/たんぱく質16.2g 脂質10.5g/塩分1.7g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 ジャポネハンバーグ 洋風切干煮のハム添え ごろごろポテトツナサラダ 刻み沢庵 569kcal/たんぱく質15.7g 脂質24g/塩分2.8g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 ビビンバ風牛カルビ ふきと人参のおかか煮 うまい菜と蒲鉾揚げの和え物 桜大根 569kcal/たんぱく質15.7g 脂質24g/塩分2.8g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 メンチカツ 大豆の洋風煮 長芋の生姜和え 刻み沢庵 542kcal/たんぱく質16.2g 脂質17.7g/塩分2.4g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 照焼き根菜ハンバーグ 厚揚げの味噌煮 菜の花の菜種和え 桜大根 423kcal/たんぱく質15.1g 脂質7.5g/塩分2.4g
	第2週	12/9	12/10	12/11	12/12
<ul style="list-style-type: none"> 白飯 ソイのムニエル 洋風鶏じゃが カリフラワーのミモザサラダ 桜大根 457kcal/たんぱく質21.5g 脂質15.4g/塩分1.5g		<ul style="list-style-type: none"> 白飯 牛肉ソテー かぼちゃそぼろ うまい菜のツナ和え 刻み沢庵 565kcal/たんぱく質20.3g 脂質25.1g/塩分2.0g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 串なし焼き鳥 たこザンギ さつま芋のおろし酢和え 桜大根 551kcal/たんぱく質22.8g 脂質15.0g/塩分2.5g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 タラのレモンペッパー焼き しろ菜とベーコンのソテー スイートチリサラダ 刻み沢庵 470kcal/たんぱく質18.7g 脂質15.0g/塩分2.2g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 アジのあんかけ えびのグリーンピースソース ほうれん草の野菜ドレ 桜大根 557kcal/たんぱく質23.6g 脂質20.3g/塩分1.4g
第3週		12/16	12/17	12/18	12/19
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 オムレッツデミソース ハーブチキン 竹輪豆そぼろ 桜大根 421kcal/たんぱく質20.5g 脂質8.7g/塩分2.0g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 鶏肉の山賊焼風 野菜と揚げの味噌炒め さつま芋のマリネ 刻み沢庵 573kcal/たんぱく質25.2g 脂質19.6g/塩分2.6g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉のみそ焼き 里芋の甘辛そぼろ キャベツサラダ 桜大根 509kcal/たんぱく質18.8g 脂質18.2g/塩分1.7g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 メヌケの煮付け 和風ぜんまい 畑菜と蒸し鶏の和え物 刻み沢庵 379kcal/たんぱく質19.0g 脂質6.0g/塩分1.9g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 ポークチャップ さつま芋のレモン煮 刻み昆布の酢の物 桜大根 506kcal/たんぱく質16.5g 脂質12.5g/塩分2.5g

※手作りコースと献立内容が異なります。



12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。

12月
後半

	月	火	水	木	金
第4週	12/23 ・白飯 ・ハンバーグクリームソース ・醤油きのこパスタ ・キャベツのマリネ ・桜大根 431kcal/たんぱく質13.9g 脂質7.7g/塩分2.5g	12/24 ・白飯 ・グリルチキン ・ほうれん草スクランブル ・星のハムステーキ ・刻み沢庵 527kcal/たんぱく質20.2g 脂質23.5g/塩分1.4g	12/25 ・白飯 ・豚肉の黒酢かけ ・おから豆乳煮 ・青梗菜と蒲鉾の和え物 ・桜大根 558kcal/たんぱく質22.5g 脂質19.9g/塩分1.7g	12/26 ・白飯 ・白身魚の韓国風照り焼 ・かぼちゃと枝豆の煮付け ・大根ごまサラダ ・刻み沢庵 461kcal/たんぱく質18.2g 脂質11.0g/塩分1.6g	12/27 ・白飯 ・豚肉の味噌炒め ・冬瓜の含め煮 ・小松菜ともやし中華和え ・桜大根 503kcal/たんぱく質20.0g 脂質17.2g/塩分2.2g
	12/30 お休み	12/30 お休み	12/31 お休み		
第5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

※手作りコースと献立内容が異なります。



12月前半のメニューは表面にございます。