



# 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	 <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>		1/1 <b>お休み</b>	1/2 <b>お休み</b>	1/3 <b>お休み</b>
	第2週	1/6 ・白飯 ・塩焼き鳥 ・肉味噌厚揚げ ・ブロッコリーサラダ ・桜大根 519kcal/たんぱく質24.4g 脂質19.6g/塩分2.2g	1/7 ・白飯 ・肉じゃがフライ ・ソーセージと野菜のソテー ・カリフラワーのマリネ ・刻み沢庵 556kcal/たんぱく質11.9g 脂質14.2g/塩分2.3g	1/8 ・白飯 ・豚肉の塩野菜炒め ・茄子の野菜あんかけ ・青梗菜の中華和え ・桜大根 492kcal/たんぱく質16.7g 脂質20.9g/塩分1.4g	1/9 ・白飯 ・白身魚の味噌煮 ・野菜肉巻き ・さつま芋サラダ ・刻み沢庵 496kcal/たんぱく質21.7g 脂質12.9g/塩分2.2g
第3週	1/13 <b>お休み</b>	1/14 ・白飯 ・野菜入肉団子のトマトソース ・大根のコンソメ煮 ・ごろごろポテトツナサラダ ・刻み沢庵 517kcal/たんぱく質16.6g 脂質17.3g/塩分2.6g	1/15 ・白飯 ・ホキのムニエル ・ほうれん草スクランブル ・カリフラワーの生姜和え ・桜大根 427kcal/たんぱく質18.7g 脂質11.5g/塩分2.1g	1/16 ・白飯 ・豚カルピ ・春巻 ・ブロッコリーの野菜ドレ ・刻み沢庵 534kcal/たんぱく質22.5g 脂質17.7g/塩分2.1g	1/17 ・白飯 ・メヌケの煮付け ・茄子の田楽 ・里芋クリームサラダ ・桜大根 490kcal/たんぱく質18.8g 脂質13.8g/塩分2.3g

※手作りコースと献立内容が異なります。



1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。

## 1月 後半

	月	火	水	木	金
第4週	<b>1/20</b> ・白飯 ・鶏肉の練り味噌かけ ・大根とさつま揚げの煮物 ・長芋と梅ザーサイ和え ・桜大根 403kcal/たんぱく質19.9g 脂質3.6g/塩分2.3g	<b>1/21</b> ・白飯 ・豚肉の生姜炒め ・高野の卵とじ ・竹輪と野菜のソテー ・刻み沢庵 520kcal/たんぱく質23.8g 脂質17.9g/塩分2.0g	<b>1/22</b> ・白飯 ・さばの味噌煮 ・大豆ひじき ・小松菜と切干の和え物 ・桜大根 498kcal/たんぱく質19.3g 脂質19.5g/塩分2.1g	<b>1/23</b> ・白飯 ・牛肉きのこ炒め ・カリフラワー黒酢あんかけ ・もやしと蒸し鶏の和え物 ・刻み沢庵 483kcal/たんぱく質22.2g 脂質15.0g/塩分2.4g	<b>1/24</b> ・白飯 ・豚肉のごま焼き ・ミートボール ・ブロッコリーミルクドレ ・桜大根 582kcal/たんぱく質23.0g 脂質25.8g/塩分1.9g
	<b>1/27</b> ・白飯 ・鶏肉の味噌ダレ焼き ・野菜天の炊合せ ・うまい菜のツナ和え ・桜大根 568kcal/たんぱく質26.6g 脂質27.1g/塩分2.6g	<b>1/28</b> ・白飯 ・ホキのプロヴァンス風 ・ペンネきのコクリーム ・茄子と鶏のごま和え ・刻み沢庵 460kcal/たんぱく質18.4g 脂質13.5g/塩分1.9g	<b>1/29</b> ・白飯 ・牛肉のケチャップソース炒め ・かぼちゃカレー ・フレンチサラダ ・桜大根 540kcal/たんぱく質14.4g 脂質21.7g/塩分1.9g	<b>1/30</b> ・白飯 ・白身魚の生姜煮 ・里芋のそぼろあんかけ ・青梗菜のおかず和え ・刻み沢庵 411kcal/たんぱく質19.1g 脂質9.3g/塩分2.0g	<b>1/31</b> ・白飯 ・鶏天ぷらのチリソース ・白菜の炒め煮 ・畑菜の白和え ・桜大根 549kcal/たんぱく質19.7g 脂質21.7g/塩分1.9g
	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。



1月前半のメニューは表面にございます。