



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。

2月
前半

第1週

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| | |  <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> | | |

第2週

| 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 |
|---|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・照り焼きハンバーグ ・かぼちゃのコンソメ煮 ・キャベツとなめ茸の和え物 ・桜大根 428kcal/たんぱく質13.0g/脂質7.9g 炭水化物74.7g/塩分2.4g | <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・フィッシュフライ ・ペペロン厚揚げ ・スイートチリサラダ ・刻み沢庵 559kcal/たんぱく質18.2g/脂質22.6g 炭水化物69.9g/塩分1.9g | <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・豚肉のケチャップ焼き ・里芋のきのこあん ・菜の花の姫皮たけのこの和え物 ・桜大根 508kcal/たんぱく質21.3g/脂質18.0g 炭水化物64.3g/塩分1.7g | <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・アジの野菜マリネ添え ・さつま芋のオレンジ煮 ・ほうれん草のおかず和え ・刻み沢庵 514kcal/たんぱく質18.4g/脂質13.5g 炭水化物81.4g/塩分1.7g | <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・メンチカツ ・洋風肉じゃが ・ブロッコリーのマヨ和え ・桜大根 595kcal/たんぱく質18.2g/脂質24.7g 炭水化物75.7g/塩分2.0g |

第3週

| 2/10 | 2/11 | 2/12 | 2/13 | 2/14 |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・豚しゃぶ ・鶏肉と大豆のトマト煮 ・山くらげとかんぴょうの中華和え ・桜大根 539kcal/たんぱく質23.6g/脂質21.0g 炭水化物65.1g/塩分2.4g | <p style="text-align: center; color: red;">お休み</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・豚生姜焼き ・おからカレー ・菜の花と揚げの和え物 ・桜大根 506kcal/たんぱく質20.0g/脂質20.0g 炭水化物62.7g/塩分1.5g | <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・鮭のごま醤油焼き ・角揚げと人参の煮物 ・長芋のハムマリネ ・刻み沢庵 480kcal/たんぱく質21.4g/脂質15.9g 炭水化物62.2g/塩分1.4g | <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・ハートオムレツクリームソース ・エビマヨグリーン ・さつま芋のツナ和え ・桜大根 573kcal/たんぱく質15.3g/脂質23.2g 炭水化物74.4g/塩分2.3g |

※手作りコースと献立内容が異なります。



2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。

2月 後半

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|---|---|---|---|--|
| 第4週 | 2/17 ・白飯 ・さわらの煮付け ・白菜とウィンナーの卵ソテー ・明太子パスタ ・桜大根 574kcal/たんぱく質23.6g/脂質17.6g 炭水化物78.3g/塩分2.8g | 2/18 ・白飯 ・牛肉の柳川風 ・人参の炒め煮 ・畑菜の柚子かつお和え ・刻み沢庵 432kcal/たんぱく質14.1g/脂質12.4g 炭水化物65.3g/塩分2.3g | 2/19 ・白飯 ・肉団子の酢豚風 ・大根と刻み昆布の炒め煮 ・金時豆 ・桜大根 584kcal/たんぱく質17.5g/脂質13.3g 炭水化物95.7g/塩分2.2g | 2/20 ・白飯 ・赤魚の煮付け ・キャベツの卵とじ ・長芋と山くらげの和え物 ・刻み沢庵 410kcal/たんぱく質18.6g/脂質9.3g 炭水化物62.1g/塩分2.1g | 2/21 ・白飯 ・ニラ饅頭 ・おつまみ竹輪 ・里芋クリームサラダ ・桜大根 499kcal/たんぱく質18.0g/脂質13.6g 炭水化物73.1g/塩分2.7g |
| | 2/24 お休み | 2/25 ・白飯 ・アジの生姜煮 ・さつま芋のレモン風味 ・インゲンの卵サラダ ・刻み沢庵 484kcal/たんぱく質19.3g/脂質11.2g 炭水化物77.5g/塩分1.8g | 2/26 ・白飯 ・ハンバーグクリームソース ・じゃが芋のカレー煮 ・ブロッコリーミルクドレ ・桜大根 483kcal/たんぱく質15.0g/脂質15.6g 炭水化物70.8g/塩分2.1g | 2/27 ・白飯 ・牛肉とごぼうのしぐれ煮 ・豆腐ナゲットの甘辛そぼろ ・カリフラワーのマリネ ・刻み沢庵 556kcal/たんぱく質18.1g/脂質20.2g 炭水化物73.6g/塩分2.4g | 2/28 ・白飯 ・かにのつみれとピリ辛大根 ・厚揚げの味噌がらめ ・さつま芋の甘露煮 ・桜大根 540kcal/たんぱく質14.7g/脂質16.2g 炭水化物82.6g/塩分2.7g |
| 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
 0120-946-369



※手作りコースと献立内容が異なります。

2月前半のメニューは表面にございます。