



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



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

第1週

3/3
 ・白飯
 ・鶏肉のみそバター炒め
 ・さつま芋の小倉煮
 ・ほうれん草と蒲鉾の和え物
 ・桜大根
 536kcal/たんぱく質20.2g/脂質16.8g
 炭水化物76.6g/塩分2.1g

3/4
 ・白飯
 ・豚肉の塩ダレ炒め
 ・海老シュウマイ
 ・ブロッコリーと竹輪の和え物
 ・刻み沢庵
 523kcal/たんぱく質20.5g/脂質18.4g
 炭水化物68.4g/塩分2.0g

3/5
 ・白飯
 ・メヌケの味噌マヨ焼き
 ・厚揚げの煮物
 ・青梗菜の土佐和え
 ・桜大根
 445kcal/たんぱく質20.7g/脂質12.2g
 炭水化物62.6g/塩分1.6g

3/6
 ・白飯
 ・豚肉のケチャップ焼き
 ・切干大根とツナの煮物
 ・フレンチサラダ
 ・刻み沢庵
 542kcal/たんぱく質19.3g/脂質21.0g
 炭水化物67.4g/塩分2.1g

3/7
 ・白飯
 ・赤魚の味噌煮
 ・さつま芋の肉じゃが風
 ・ほうれん草ミルクドレ
 ・桜大根
 499kcal/たんぱく質19.1g/脂質15.4g
 炭水化物70.6g/塩分2.0g

第2週

3/10
 ・白飯
 ・鶏天きのこあんかけ
 ・長ひじき煮
 ・青梗菜の中華風和え物
 ・桜大根
 587kcal/たんぱく質20.8g/脂質23.2g
 炭水化物73.7g/塩分3.3g

3/11
 ・白飯
 ・コロケのクリームソース
 ・鶏肉と大豆のトマト煮
 ・山くらげと干瓢の和え物
 ・刻み沢庵
 556kcal/たんぱく質14.9g/脂質17.1g
 炭水化物75.3g/塩分2.4g

3/12
 ・白飯
 ・さわらの香草焼き
 ・洋風切干大根
 ・ブロッコリーのツナ和え
 ・桜大根
 482kcal/たんぱく質22.2g/脂質14.7g
 炭水化物65.2g/塩分1.8g

3/13
 ・白飯
 ・豚肉のオイスター炒め
 ・大根と油揚げの煮物
 ・うまい菜の野菜ドレ
 ・刻み沢庵
 461kcal/たんぱく質16.5g/脂質13.4g
 炭水化物65.8g/塩分2.9g

3/14
 ・白飯
 ・ソイの磯部焼き
 ・スイートチリポテト
 ・キャベツとツナのゆず和え
 ・桜大根
 470kcal/たんぱく質19.0g/脂質8.8g
 炭水化物79.2g/塩分1.8g

※手作りコースと献立内容が異なります。



3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。

3月 後半

	月	火	水	木	金		
第3週	3/17 ・白飯 ・豆腐ステーキ（生姜入り） ・豚肉と里芋の味噌煮 ・小松菜のしりしり和え ・桜大根 549kcal/たんぱく質16.6g/脂質17.1g 炭水化物81.0g/塩分2.2g	3/18 ・白飯 ・赤魚の煮付け ・じゃがミート ・山菜の人参マリネ ・刻み沢庵 424kcal/たんぱく質19.1g/脂質7.8g 炭水化物68.2g/塩分2.4g	3/19 ・白飯 ・牛肉と麩の煮物 ・竹輪の野菜あんかけ ・いんげん菜種和え ・桜大根 510kcal/たんぱく質21.2g/脂質12.1g 炭水化物78.4g/塩分3.0g	3/20 お休み	3/21 ・白飯 ・ロールキャベツクリーム煮 ・里芋と鶏肉の照り煮 ・ほうれん草と揚げの和え物 ・桜大根 453kcal/たんぱく質15.2g/脂質13.3g 炭水化物67.9g/塩分1.7g		
	第4週	3/24 ・白飯 ・ぶり大根 ・里芋の甘酢あんかけ ・小松菜カニサラダ ・桜大根 530kcal/たんぱく質19.1g/脂質21.0g 炭水化物69.3g/塩分2.0g	3/25 ・白飯 ・肉詰め天ぷら ・人参しりしり ・さつま芋の甘露煮 ・刻み沢庵 613kcal/たんぱく質13.9g/脂質22.3g 炭水化物88.6g/塩分1.9g	3/26 ・白飯 ・豚カルビ ・麻婆豆腐 ・カリフラワーのサラダ ・桜大根 495kcal/たんぱく質23.9g/脂質15.7g 炭水化物63.8g/塩分1.8g	3/27 ・白飯 ・さわらの梅かつお焼き ・ハーブチキン ・うまい菜もやし和え ・刻み沢庵 503kcal/たんぱく質24.6g/脂質13.0g 炭水化物70.5g/塩分1.3g	3/28 ・白飯 ・和風おろしハンバーグ ・茄子と竹輪の煮物 ・キャベツサラダ ・桜大根 565kcal/たんぱく質14.3g/脂質23.1g 炭水化物73.7g/塩分2.7g	
		第5週	3/31 ・白飯 ・ソイの味噌マヨ焼き ・じゃが芋のミルク煮 ・焼きビーフン ・桜大根 503kcal/たんぱく質20.5g/脂質13.7g 炭水化物75.2g/塩分1.6g		<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 0120-946-369</p>		

※手作りコースと献立内容が異なります。



3月前半のメニューは表面にございます。