



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。

4月 前半

	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1週		4/1 ・白飯 ・牛肉と蓮根の甘辛煮 ・コンソメビーンズ ・ほうれん草サラダ ・刻み沢庵 497kcal/たんぱく質19.1g/脂質18.3g 炭水化物64.3g/塩分2.0g	4/2 ・白飯 ・豆腐の野菜あんかけ ・じゃがカレー炒め煮 ・畑菜のしりしり和え ・桜大根 483kcal/たんぱく質15.0g/脂質13.2g 炭水化物74.8g/塩分2.3g	4/3 ・白飯 ・ホキの青紫蘇香味焼き ・さつま芋の小倉煮 ・小松菜のごま和え ・刻み沢庵 449kcal/たんぱく質17.7g/脂質11.0g 炭水化物70.5g/塩分2.5g	4/4 ・白飯 ・すき焼き風煮 ・茄子の肉味噌かけ ・ブロッコリーと蒲鉾の和え物 ・桜大根 524kcal/たんぱく質19.1g/脂質21.7g 炭水化物63.2g/塩分1.7g
		4/7 ・白飯 ・カレイのムニエル ・彩りペンネ ・フレンチサラダ ・桜大根 446kcal/たんぱく質20.3g/脂質10.6g 炭水化物65.9g/塩分1.9g	4/8 ・白飯 ・豚肉の塩ダレ炒め ・肉味噌厚揚げ ・小松菜たまごサラダ ・刻み沢庵 540kcal/たんぱく質19.1g/脂質24.1g 炭水化物61.8g/塩分1.4g	4/9 ・白飯 ・和風オムレツ ・ピリ辛ごぼう ・山菜の白和え ・桜大根 457kcal/たんぱく質15.0g/脂質12.9g 炭水化物67.5g/塩分2.2g	4/10 ・白飯 ・ソイのレモンペッパー焼き ・ソーセージと野菜のソテー ・ブロッコリーのツナ和え ・刻み沢庵 493kcal/たんぱく質21.9g/脂質15.5g 炭水化物66.3g/塩分1.8g

※手作りコースと献立内容が異なります。



4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。

4月 後半

	月	火	水	木	金		
第3週	4/14 ・白飯 ・鶏肉の香草パン粉焼き ・麻婆茄子 ・キャベツとザーサイの和え物 ・桜大根 590kcal/たんぱく質23.3g/脂質27.8g 炭水化物61.8g/塩分2.5g	4/15 ・白飯 ・さばの生姜煮 ・塩じゃこの卵とじ ・長芋と揚げの和え物 ・刻み沢庵 566kcal/たんぱく質21.1g/脂質26.2g 炭水化物61.8g/塩分2.2g	4/16 ・白飯 ・豚肉の黒酢あん ・挽肉と春雨の甘辛煮 ・モロヘイヤと蒲鉾揚げの和え物 ・桜大根 594kcal/たんぱく質23.2g/脂質22.2g 炭水化物75.3g/塩分2.2g	4/17 ・白飯 ・シルバーの梅かつお焼き ・竹輪のちりめん和え ・小松菜の野菜ドレ ・刻み沢庵 445kcal/たんぱく質23.7g/脂質9.3g 炭水化物65.9g/塩分2.5g	4/18 ・白飯 ・豚肉の香味焼 ・大根のもろみ味噌かけ ・キャベツの姫皮たけのこの和え物 ・桜大根 480kcal/たんぱく質18.4g/脂質14.4g 炭水化物68.9g/塩分2.5g		
	第4週	4/21 ・白飯 ・照り焼きチキン ・じゃがケチャ炒め ・キャベツと揚げの和え物 ・桜大根 540kcal/たんぱく質25.3g/脂質19.9g 炭水化物65.0g/塩分1.4g	4/22 ・白飯 ・牛肉きのこ炒め ・さつま芋の甘露煮 ・菜の花ともやしの和え物 ・刻み沢庵 506kcal/たんぱく質18.9g/脂質14.6g 炭水化物76.3g/塩分2.0g	4/23 ・白飯 ・豚カルビ ・大根の炒め煮 ・卵の花炒り（インゲン） ・桜大根 449kcal/たんぱく質19.3g/脂質12.7g 炭水化物63.0g/塩分1.8g	4/24 ・白飯 ・さばのおろし煮 ・甘酢はんぺん ・小松菜のマヨ和え ・刻み沢庵 561kcal/たんぱく質20.7g/脂質25.3g 炭水化物64.1g/塩分2.0g	4/25 ・白飯 ・メンチカツ ・ペペロンチーノ ・青梗菜と竹輪の和え物 ・桜大根 600kcal/たんぱく質15.5g/脂質21.6g 炭水化物82.5g/塩分2.7g	
		第5週	4/28 ・白飯 ・白身魚の生姜煮 ・竹輪の野菜あんかけ ・長芋と山くらげの和え物 ・桜大根 462kcal/たんぱく質22.2g/脂質11.2g 炭水化物68.5g/塩分2.8g	4/29 お休み	4/30 ・白飯 ・五目野菜肉団子の黒酢あん ・ぜんまいと竹輪の田舎煮 ・ミルクポテト ・桜大根 565kcal/たんぱく質17.2g/脂質14.5g 炭水化物90.6g/塩分2.4g	 <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。



4月前半のメニューは表面にございます。