



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。

5月
前半

第1週

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

5/1

- ・白飯
- ・鮭のムニエル
- ・茄子のクリーム煮
- ・ごぼうサラダ
- ・刻み沢庵

545kcal/たんぱく質19.1g/脂質24.4g
炭水化物64.5g/塩分1.7g

5/2

- ・白飯
- ・赤魚の煮付け
- ・いわしだんご香草和え
- ・白菜とメンマの和え物
- ・桜大根

432kcal/たんぱく質19.3g/脂質7.9g
炭水化物68.7g/塩分2.4g

第2週

5/5

お休み

5/6

お休み

5/7

- ・白飯
- ・豚しゃぶ
- ・かぼちゃの豆そぼろかけ
- ・モロヘイヤのごま和え
- ・桜大根

530kcal/たんぱく質20.8g/脂質19.8g
炭水化物68.2g/塩分1.7g

5/8

- ・白飯
- ・あじのカレームニエル
- ・ポテトサラダ
- ・青梗菜と蒲鉾の和え物
- ・刻み沢庵

523kcal/たんぱく質20.8g/脂質22.0g
炭水化物62.7g/塩分1.8g

5/9

- ・白飯
- ・豚肉の塩野菜炒め
- ・卵の花炒り
- ・しろ菜と竹輪の和え物
- ・桜大根

472kcal/たんぱく質19.1g/脂質17.2g
炭水化物59.8g/塩分1.7g

第3週

5/12

- ・白飯
- ・牛肉の柳川風
- ・豆腐ナゲットのカレーあん
- ・青梗菜と人参の和え物
- ・桜大根

545kcal/たんぱく質15.7g/脂質20.6g
炭水化物72.3g/塩分2.5g

5/13

- ・白飯
- ・豚肉のねぎ塩炒め
- ・人参しりしり
- ・ほうれん草と蒲鉾揚げの和え物
- ・刻み沢庵

541kcal/たんぱく質21.5g/脂質23.3g
炭水化物59.9g/塩分2.3g

5/14

- ・白飯
- ・鶏肉の治部煮
- ・さつま芋柚子あん
- ・カリフラワーケチャップ卵
- ・桜大根

593kcal/たんぱく質22.2g/脂質20.2g
炭水化物81.2g/塩分2.1g

5/15

- ・白飯
- ・鯖のおろし煮
- ・厚揚げのバター醤油
- ・うまい菜の和え物
- ・刻み沢庵

570kcal/たんぱく質23.5g/脂質28.3g
炭水化物57.0g/塩分2.0g

5/16

- ・白飯
- ・豚肉のケチャップ焼き
- ・ペンのデミソースかけ
- ・ブロッコリーの梅和え
- ・桜大根

488kcal/たんぱく質19.1g/脂質16.9g
炭水化物65.3g/塩分1.3g

※手作りコースと献立内容が異なります。



5月後半のメニューは裏面にございます。



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。

5月
後半

第4週

月	火	水	木	金
5/19 ・白飯 ・メヌケの煮付け ・ごぼうと人参のおかか煮 ・カリフラワー菜種和え ・桜大根 419kcal/たんぱく質19.5g/脂質7.0g 炭水化物69.2g/塩分2.3g	5/20 ・白飯 ・豆腐ステーキきのこあんかけ ・鶏テキ ・畑菜の青じそ和え ・刻み沢庵 513kcal/たんぱく質16.8g/脂質16.9g 炭水化物71.9g/塩分2.9g	5/21 ・白飯 ・ハンバーグクリームソース ・茄子と蒲鉾揚げの和え物 ・ミルクかぼちゃ ・桜大根 528kcal/たんぱく質15.5g/脂質19.4g 炭水化物71.6g/塩分2.0g	5/22 ・白飯 ・ソイのムニエル ・竹輪の磯部揚げ ・ほうれん草の人参金平 ・刻み沢庵 470kcal/たんぱく質20.4g/脂質14.0g 炭水化物64.6g/塩分1.8g	5/23 ・白飯 ・豚カルビ ・カリフラワーの野菜あんかけ ・さつま芋のレモン煮 ・桜大根 484kcal/たんぱく質19.0g/脂質10.9g 炭水化物77.7g/塩分1.3g

第5週

5/26 ・白飯 ・豚肉の生姜炒め ・五目煮 ・山菜の人参マリネ ・桜大根 485kcal/たんぱく質18.5g/脂質17.3g 炭水化物61.5g/塩分1.9g	5/27 ・白飯 ・白身魚の照り煮 ・茄子のケチャップ卵 ・長芋と山くらげの和え物 ・桜大根 495kcal/たんぱく質19.0g/脂質17.9g 炭水化物64.5g/塩分1.7g	5/28 ・白飯 ・牛肉きのこ炒め ・春雨の中華風卵とじ ・うまい菜のツナマヨ和え ・桜大根 533kcal/たんぱく質20.6g/脂質20.7g 炭水化物67.3g/塩分2.1g	5/29 ・白飯 ・かぼちゃコロケ ・洋風卵の花 ・インゲンと蒲鉾の和え物 ・桜大根 528kcal/たんぱく質10.9g/脂質16.2g 炭水化物83.4g/塩分2.0g	5/30 ・白飯 ・たらの照り煮 ・五目炒り豆腐 ・菜の花のごま和え ・桜大根 437kcal/たんぱく質21.8g/脂質9.7g 炭水化物64.9g/塩分2.1g
--	---	---	---	---



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。

5月前半のメニューは表面にございます。