



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。

6月
前半

	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	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
	・白飯 ・オムレツプロヴァンス風ソース ・里芋人参のバター醤油 ・小松菜の大豆マヨ和え ・桜大根 439kcal/たんぱく質13.7g/脂質13.6g 炭水化物64g/塩分1.9g	・白飯 ・白身魚の韓国風 ・えびのグリーンピースソース ・カリフラワーと蒲鉾の和え物 ・刻み沢庵 590kcal/たんぱく質24.3g/脂質24.5g 炭水化物67.5g/塩分2.3g	・白飯 ・カレイのムニエル ・茄子のミートソース ・さつま芋とブロッコリーサラダ ・桜大根 512kcal/たんぱく質21.1g/脂質16.8g 炭水化物69.4g/塩分1.8g	・白飯 ・豚角煮 ・麻婆厚揚げ ・ハウレンソウと梅ザーサイ和え ・刻み沢庵 623kcal/たんぱく質19.6g/脂質34.2g 炭水化物60.6g/塩分2.0g	・白飯 ・赤魚の粕漬け ・長ひじき ・さつま芋の彩りサラダ ・桜大根 493 kcal/たんぱく質19.8 g/脂質16.4g 炭水化物67.1g/塩分2.4g
第2週	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
	・白飯 ・サーモンフライ ・かぼちゃのコンソメ煮 ・白菜のケチャップ和え ・桜大根 458kcal/たんぱく質12.8g/脂質12.4g 炭水化物74.6g/塩分1.4g	・白飯 ・牛肉ソテー ・挽肉と春雨の甘辛煮 ・長芋の中華和え ・刻み沢庵 549kcal/たんぱく質16.0g/脂質25.1g 炭水化物65.7g/塩分2.2g	・白飯 ・鶏肉のさっぱりおろし ・人参の炒め煮 ・カリフラワーの野菜ドレ ・桜大根 481kcal/たんぱく質20.1g/脂質15.0g 炭水化物66.2g/塩分2.1g	・白飯 ・さばの生姜煮 ・厚揚げの和風炊き ・菜の花の土佐和え ・刻み沢庵 520kcal/たんぱく質19.9g/脂質23.0g 炭水化物59.9g/塩分1.8g	・白飯 ・肉じゃが ・ひじきと高野の煮物 ・うまい菜のツナ和え ・桜大根 517kcal/たんぱく質19.6g/脂質17.5g 炭水化物70.4g/塩分2.5g

※手作りコースと献立内容が異なります。



6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。

6月
後半

	月	火	水	木	金
第3週	6/16 ・白飯 ・牛カルビ ・あんかけ厚揚げ ・いんげんのピーナツ和え ・桜大根 559kcal/たんぱく質16.8g/脂質26.7g 炭水化物64.8g/塩分1.5g	6/17 ・白飯 ・豚肉のごま焼き ・かぼちゃの天ぷら ・菜の花の中華和え ・刻み沢庵 622kcal/たんぱく質22.6g/脂質27.9g 炭水化物71.3g/塩分1.4g	6/18 ・白飯 ・鶏肉の香草パン粉焼き ・ふきの金平 ・しろ菜の柚子かつお和え ・桜大根 576kcal/たんぱく質23.3g/脂質22.6g 炭水化物69.1g/塩分2.8g	6/19 ・白飯 ・たらの青紫蘇香味焼き ・カリフラワーのかにあんかけ ・モロヘイヤと蒲鉾の和え物 ・刻み沢庵 403kcal/たんぱく質21.3g/脂質8.9g 炭水化物59.3g/塩分2.3g	6/20 ・白飯 ・さばの味噌煮 ・和風ぜんまい ・うまい菜の野菜ドレ ・桜大根 527kcal/たんぱく質19.9g/脂質23.4g 炭水化物60g/塩分2.0g
	6/23 ・白飯 ・豆腐ハンバーグきのこソース ・ベーコンスクランブル ・ブロッコリーサラダ ・桜大根 508kcal/たんぱく質18.2g/脂質21.6g 炭水化物61.1g/塩分2.4g	6/24 ・白飯 ・メヌケの煮付け ・大根と刻み昆布の炒め物 ・しろ菜と山くらげの和え物 ・刻み沢庵 411kcal/たんぱく質17.6g/脂質10.3g 炭水化物60.9g/塩分2.2g	6/25 ・白飯 ・肉団子の黒酢あん ・シーフードホットサラダ ・うまい菜と人参和え物 ・桜大根 578kcal/たんぱく質17.5g/脂質17.2g 炭水化物89.3g/塩分2.6g	6/26 ・白飯 ・あじのカレームニエル ・小松菜バターソテー ・キャベツとツナのゆず和え ・刻み沢庵 469kcal/たんぱく質22.3g/脂質15.0g 炭水化物61.0g/塩分1.8g	6/27 ・白飯 ・ハムエッグフライ ・里芋と鶏肉の粕煮 ・ブロッコリーの和風和え ・桜大根 608kcal/たんぱく質15.8g/脂質25.3g 炭水化物79.9g/塩分2.8g
第5週	6/30 ・白飯 ・豚肉のケチャップ焼き ・じゃがカレー炒め煮 ・ハムサウザンサラダ ・桜大根 479kcal/たんぱく質19.1g/脂質16.3g 炭水化物64.0g/塩分1.4g			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。



6月前半のメニューは表面にございます。