



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。

7月 前半

	月	火	水	木	金
第1週		7/1	7/2	7/3	7/4
		<ul style="list-style-type: none"> 白飯 タラの梅肉ソース さつま芋のレモン煮 もやしの中華風サラダ 刻み沢庵 489kcal/たんぱく質19.1g/脂質8.3g 炭水化物85.6g/塩分2.3g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 焼肉風炒め 里芋のそぼろあんかけ 青梗菜のマヨ和え 桜大根 542kcal/たんぱく質16.4g/脂質23.3g 炭水化物68.5g/塩分2.9g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 天ぷら 高菜ビーフン ほうれん草の白和え 刻み沢庵 577kcal/たんぱく質18.2g/脂質22.0g 炭水化物77.5g/塩分1.0g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 メヌケの味噌マヨ焼き 里芋とツナの煮物 うまい菜のごま和え 桜大根 468 kcal/たんぱく質21.8 g/脂質14.4g 炭水化物62.9g/塩分2.2g
第2週	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 白身魚の韓国風照り煮 チャンプル ブロッコリーの青じそ和え 桜大根 484kcal/たんぱく質25.1g/脂質15.7g 炭水化物60.6g/塩分2.2g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 牛肉コロッケ ロールキャベツクリーム煮 青梗菜の菜種和え 刻み沢庵 588kcal/たんぱく質13.0g/脂質18.4g 炭水化物82.9g/塩分2.5g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 メヌケの磯部焼き 春雨と木耳の煮物 小松菜と揚げの和え物 桜大根 417kcal/たんぱく質18.9g/脂質9.9g 炭水化物62.1g/塩分1.8g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 さばの生姜煮 大根と豚肉炒め キャベツとツナのゆず和え 刻み沢庵 554kcal/たんぱく質17.0g/脂質19.5g 炭水化物78.6g/塩分2.8g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 たらの香草焼き カレーソフトマカロニ 長芋と蒲鉾揚げの和え物 桜大根 412kcal/たんぱく質20.2g/脂質7.7g 炭水化物66.1g/塩分1.9g
第3週	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 ホキのプロヴァンス風 ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ 桜大根 421kcal/たんぱく質18.0g/脂質10.5g 炭水化物63.9g/塩分2.1g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉の練り味噌かけ 厚揚げのバター醤油 小松菜のしりしり和え 刻み沢庵 545kcal/たんぱく質22.9g/脂質23.0g 炭水化物61.4g/塩分1.4g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 牛肉きのこ炒め はんぺんと蓮根の煮物 大根ごまサラダ 桜大根 546kcal/たんぱく質19.9g/脂質20.4g 炭水化物71.1g/塩分3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 ソイの粕漬 里芋の甘辛そぼろ ほうれん草の柚子香和え 刻み沢庵 421kcal/たんぱく質18.8g/脂質9.3g 炭水化物64.5g/塩分2.1g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 さばのおろし煮 豆腐ナゲットのカレーあん しろ菜のツナ和え 桜大根 646kcal/たんぱく質24.8g/脂質32.4g 炭水化物65.1g/塩分2.7g

※手作りコースと献立内容が異なります。



7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。

7月 後半

	月	火	水	木	金
第4週	7/21 お休み	7/22 ・白飯 ・シルバーの照り焼き ・かぼちゃのこってり煮 ・うまい菜と蒲鉾揚げの和え物 ・刻み沢庵 470kcal/たんぱく質20.3g/脂質12.0g 炭水化物71.3g/塩分2.3g	7/23 ・白飯 ・鶏肉の山賊焼風 ・大根とさつま揚げの煮物 ・白菜の韓国風和え物 ・桜大根 505kcal/たんぱく質21.6g/脂質17.6g 炭水化物64.3g/塩分2.5g	7/24 ・白飯 ・ホキの青紫蘇香味焼き ・鶏と根菜の炊合せ ・ほうれん草の野菜ドレ ・刻み沢庵 475kcal/たんぱく質23.3g/脂質15.0g 炭水化物61.3g/塩分2.5g	7/25 ・白飯 ・若鶏の葱ソースがらめ ・里芋の照り煮 ・カリフラワーのおかず和え ・桜大根 524kcal/たんぱく質21.9g/脂質16.4g 炭水化物71.7g/塩分2.8g
	7/28 ・白飯 ・赤魚の煮付け ・人参しりしり ・カリフラワーの野菜あんかけ ・桜大根 423kcal/たんぱく質19.7g/脂質9.8g 炭水化物62.5g/塩分2.0g	7/29 ・白飯 ・たれ漬唐揚げ ・刻み昆布と竹輪の炒り煮 ・いんげんのピーナツソースかけ ・桜大根 477kcal/たんぱく質14.5g/脂質13.7g 炭水化物73.7g/塩分2.2g	7/30 ・白飯 ・鮭のバター醤油焼き ・ソフトマカロニのクリーム煮 ・ほうれん草の酢味噌和え ・桜大根 444kcal/たんぱく質21.1g/脂質10.5g 炭水化物65.2g/塩分1.7g	7/31 ・白飯 ・タラのレモンペッパー焼き ・ハーブチキン ・ブロッコリーのマヨ和え ・桜大根 537kcal/たんぱく質24.2g/脂質20.2g 炭水化物66.0g/塩分2.5g	
				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。



7月前半のメニューは表面にございます。