



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。

8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

8/1

- ・白飯
- ・五目玉子の中華あんかけ
- ・里芋と豚肉の味噌煮
- ・山菜の和え物山椒風味
- ・桜大根

462kcal/たんぱく質17.6g/脂質12.9g
炭水化物67.1g/塩分2.1g

第2週

8/4

- ・白飯
- ・豚角煮
- ・じゃがいもそぼろ
- ・青梗菜の和え物
- ・桜大根

601kcal/たんぱく質18.5g/脂質31.1g
炭水化物63.8g/塩分2.0g

8/5

- ・白飯
- ・シルバーの煮付け
- ・ごぼう天の炊合せ
- ・ほうれん草と揚げの和え物
- ・刻み沢庵

454kcal/たんぱく質21.7g/脂質11.9g
炭水化物62.6g/塩分2.5g

8/6

- ・白飯
- ・豆腐ステーキ甘辛そぼろ
- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・さつま芋と蒲鉾の和え物
- ・桜大根

548kcal/たんぱく質20.2g/脂質19.5g
炭水化物71.6g/塩分2.9g

8/7

- ・白飯
- ・豚肉のケチャップ焼き
- ・竹輪の磯部揚げ
- ・キャベツのタルタルかけ
- ・刻み沢庵

577kcal/たんぱく質19.6g/脂質24.9g
炭水化物67.4g/塩分2.0g

8/8

- ・白飯
- ・牛カルビ
- ・じゃが芋のミルク煮
- ・小松菜の菜種和え
- ・桜大根

559kcal/たんぱく質16.5g/脂質25.4g
炭水化物67.6g/塩分1.8g

第3週

8/11

お休み

8/12

- ・白飯
- ・塩焼き鳥
- ・さつま芋のレモン煮
- ・うまい菜のおかず和え
- ・刻み沢庵

554kcal/たんぱく質21.2g/脂質17.1g
炭水化物76.6g/塩分2.3g

8/13

- ・白飯
- ・油淋鶏風
- ・野菜の塩ダレ炒め
- ・しろ菜のごま和え
- ・桜大根

448kcal/たんぱく質22.0g/脂質12.4g
炭水化物62.6g/塩分2.0g

8/14

- ・白飯
- ・豚肉の香味焼
- ・ペペロン厚揚げ
- ・白菜と山くらげの和え物
- ・刻み沢庵

510kcal/たんぱく質21.5g/脂質21.0g
炭水化物58.7g/塩分2.1g

8/15

- ・白飯
- ・白身魚の煮付け
- ・大豆ひじき
- ・ほうれん草の青じそ風味和え
- ・桜大根

465kcal/たんぱく質24.1g/脂質14.3g
炭水化物61.4g/塩分2.3g

※手作りコースと献立内容が異なります。



8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。

8月
後半

	月	火	水	木	金
第4週	8/18 ・白飯 ・五目野菜肉団子の黒酢あん ・麻婆豆腐 ・フレンチサラダ ・刻み沢庵 520kcal/たんぱく質18.8g/脂質15.6g 炭水化物74.4g/塩分2.6g	8/19 ・白飯 ・たいみそ鶏天ぷら ・ハムステーキ ・うまい菜とえのきの和え物 ・刻み沢庵 549kcal/たんぱく質23.6g/脂質18.9g 炭水化物71.9g/塩分1.9g	8/20 ・白飯 ・照り焼きハンバーグ ・えびのグリンピースソース ・ポテトサラダ ・桜大根 612kcal/たんぱく質16.7g/脂質26.4g 炭水化物76.5g/塩分2.4g	8/21 ・白飯 ・赤魚の煮付け ・茄子の卵あんかけ ・白菜と蒲鉾揚げの和え物 ・刻み沢庵 464kcal/たんぱく質19.2g/脂質15.4g 炭水化物61.7g/塩分2.1g	8/22 ・白飯 ・牛肉ソテー ・切干大根コンソメ煮 ・小松菜と竹輪の和え物 ・桜大根 559kcal/たんぱく質17.7g/脂質27.3g 炭水化物62.2g/塩分2.2g
	8/25 ・白飯 ・メヌケの煮付け ・里芋と豚肉の和風炊き ・小松菜のごま和え ・桜大根 452kcal/たんぱく質24.0g/脂質11.1g 炭水化物63.6g/塩分2.4g	8/26 ・白飯 ・オムレツプロヴァンス風ソース ・豆腐ナゲットのカレーあん ・白菜ときのこの和え物 ・刻み沢庵 472kcal/たんぱく質14.3g/脂質16.1g 炭水化物64.2g/塩分2.3g	8/27 ・白飯 ・エビカツ ・洋風卵の花 ・コンソメビーンズ ・桜大根 563kcal/たんぱく質18.2g/脂質21.3g 炭水化物75.8g/塩分2.5g	8/28 ・白飯 ・豚肉のねぎ塩炒め ・いか天 ・人参しりしり ・刻み沢庵 546kcal/たんぱく質21.5g/脂質24.2g 炭水化物58.8g/塩分2.1g	8/29 ・白飯 ・アジの野菜甘酢のせ ・ぜんまいと麴の煮物 ・青梗菜の大豆マヨ和え ・桜大根 494kcal/たんぱく質20.2g/脂質15.8g 炭水化物69.2g/塩分1.8g
第5週				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。



8月前半のメニューは表面にございます。