



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。

9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	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
	・白飯 ・豚肉の塩野菜炒め ・さつま芋のレモン煮 ・卵の花炒り（ほうれん草） ・桜大根 514kcal/たんぱく質17.5 g/脂質16.5g 炭水化物73.9g/塩分1.1g	・白飯 ・牛肉のケチャップソース炒め ・茄子のピリ辛煮びたし ・カリフラワーのハムマリネ ・刻み沢庵 531kcal/たんぱく質13.7 g/脂質24.7g 炭水化物64.4g/塩分1.7g	・白飯 ・アジの生姜煮 ・蓮根のおかか和え ・さつま芋のごまマヨ ・桜大根 482kcal/たんぱく質 19.5g/脂質13.3g 炭水化物72.0g/塩分1.9g	・白飯 ・メヌケの磯部焼き ・エビチリ ・青梗菜の和え物 ・刻み沢庵 509kcal/たんぱく質20.8 g/脂質15.3g 炭水化物70.8g/塩分2.0g	・白飯 ・白身魚の韓国風照り煮 ・中華風竹の子の炊き合わせ ・長芋の中華和え ・桜大根 431kcal/たんぱく質19.6 g/脂質12.3g 炭水化物59.7g/塩分1.9g
	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
	・白飯 ・豚角煮 ・ピリ辛肉味噌厚揚げ ・もやしと蒸し鶏の和え物 ・桜大根 627kcal/たんぱく質19.7 g/脂質34.6g 炭水化物59.8g/塩分2.2g	・白飯 ・ソイのねぎ塩焼き ・五目炒り豆腐 ・ほうれん草としめじのお浸し ・刻み沢庵 398kcal/たんぱく質20.5 g/脂質8.4g 炭水化物59.3g/塩分2.1g	・白飯 ・鶏の中華風照焼き ・春雨の中華風卵とじ ・ブロッコリーおからマヨ ・桜大根 545kcal/たんぱく質22.1 g/脂質23.1g 炭水化物63.0g/塩分1.2g	・白飯 ・豚カルビ ・竹の子とわかめの煮物 ・インゲンの白和え ・刻み沢庵 479kcal/たんぱく質20.3 g/脂質16.8g 炭水化物60.5g/塩分1.9g	・白飯 ・アジの甘酢あんかけ ・じゃが芋の土佐煮 ・畑菜のツナ和え ・桜大根 468kcal/たんぱく質20.8 g/脂質11.8g 炭水化物70.5g/塩分2.0g

※手作りコースと献立内容が異なります。



9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。

9月
後半

	月	火	水	木	金
第3週	9/15 お休み	9/16 ・白飯 ・鮭の粕漬 ・甘辛ささみフライ ・茄子の香味葱ソース ・刻み沢庵 540kcal/たんぱく質21.9 g/脂質19.3g 炭水化物69.9g/塩分2.9g	9/17 ・白飯 ・肉団子の酢豚風 ・ひじきとさつま揚げの煮物 ・白菜とかにかまの酢の物 ・桜大根 566kcal/たんぱく質18.2 g/脂質12.4g 炭水化物92.3g/塩分3.3g	9/18 ・白飯 ・カレイの生姜煮 ・豆腐ナゲットの甘辛そぼろ ・ブロッコリーミルクドレ ・刻み沢庵 528kcal/たんぱく質22.8 g/脂質18.7g 炭水化物65.5g/塩分2.7g	9/19 ・白飯 ・厚揚げと牛肉の旨辛煮 ・大根と豚肉の炒め煮 ・菜の花と蒲鉾の和え物 ・桜大根 546kcal/たんぱく質19.7 g/脂質23.6g 炭水化物63.6g/塩分1.8g
第4週	9/22 ・白飯 ・鰯のトマトソースがらめ ・かぼちゃのコンソメ煮 ・小松菜のピーナツ和え ・刻み沢庵 465kcal/たんぱく質18.8 g/脂質14.0g 炭水化物68.2g/塩分1.3g	9/23 お休み	9/24 ・白飯 ・焼肉風炒め ・茄子の揚げ浸し ・しろ菜とえのきの和え物 ・桜大根 520kcal/たんぱく質13.1 g/脂質23.5g 炭水化物65.4g/塩分2.6g	9/25 ・白飯 ・豚肉の味噌炒め ・じゃがミート ・青梗菜の大豆マヨ和え ・刻み沢庵 582kcal/たんぱく質22.1 g/脂質23.2g 炭水化物72.1g/塩分2.3g	9/26 ・白飯 ・メヌケの煮付け ・里芋の甘辛そぼろ ・うまい菜の酢味噌和え ・桜大根 417kcal/たんぱく質19.0 g/脂質6.8g 炭水化物69.0g/塩分2.3g
第5週	9/29 ・白飯 ・鶏の竜田揚げ ・生姜天の盛合せ ・刻み昆布の酢の物 ・桜大根 524kcal/たんぱく質18.0 g/脂質18.2g 炭水化物72.4g/塩分2.8g	9/30 ・白飯 ・豚肉のねぎ塩炒め ・里芋の白味噌煮 ・もやしの和え物 ・刻み沢庵 487kcal/たんぱく質17.6 g/脂質16.8g 炭水化物64.9g/塩分2.4g	 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。



9月前半のメニューは表面にございます。