



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。

	月	火	水	木	金
第1週	 <p>こちらはケアサポートコース専用献立表です。</p> <p>静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便 0120-946-369</p>		10/1 ・白飯 ・鮭のムニエル ・厚揚げバター醤油 ・うまい菜と蒸し鶏のサラダ ・桜大根 575kcal/たんぱく質25.5g/脂質23.9g 炭水化物65.8g/塩分1.2g	10/2 ・白飯 ・アジのマリネ添え ・ソフトマカロニのクリーム煮 ・さつま芋コーンマヨサラダ ・刻み沢庵 526kcal/たんぱく質18.0g/脂質15.9g 炭水化物78.8g/塩分1.4g	10/3 ・白飯 ・ビビンバ風牛カルビ ・蓮根のベーコンバター ・卵の花炒り ・桜大根 534kcal/たんぱく質15.3g/脂質24.0g 炭水化物65.0g/塩分2.1g
	第2週	10/6 ・白飯 ・肉団子の卵黄ソースがけ ・ソーセージと野菜のソテー ・小松菜のピーナツ和え ・桜大根 568kcal/たんぱく質20.3g/脂質18.5g 炭水化物76.4g/塩分2.0g	10/7 ・白飯 ・かみつみれ大根 ・さつま芋の甘露煮 ・もやしの酢の物 ・刻み沢庵 498kcal/たんぱく質10.2g/脂質9.9g 炭水化物88.9g/塩分2.7g	10/8 ・白飯 ・アジのあんかけ ・高菜ビーフン ・ブロッコリーと蒲鉾の和え物 ・桜大根 503kcal/たんぱく質23.0g/脂質16.1g 炭水化物67.3g/塩分1.6g	10/9 ・白飯 ・ハンバーグジャポネソース ・ひじきと高野の煮物 ・長芋と柚子かつお和え ・刻み沢庵 514kcal/たんぱく質19.1g/脂質15.2g 炭水化物73.4g/塩分2.7g
第3週	10/13 <p style="text-align: center; color: red;">お休み</p>	10/14 ・白飯 ・メヌケの煮付け ・里芋と鶏肉の和風炊き ・山菜の白和え ・刻み沢庵 440kcal/たんぱく質21.6g/脂質11.4g 炭水化物61.9g/塩分1.9g	10/15 ・白飯 ・豚しゃぶ ・玉じゃが ・インゲンのおかず和え ・桜大根 518kcal/たんぱく質20.7g/脂質18.6g 炭水化物66.9g/塩分2.6g	10/16 ・白飯 ・たらの香草焼き ・ウインナーエッグ ・青梗菜カニサラダ ・刻み沢庵 470kcal/たんぱく質18.2g/脂質18.8g 炭水化物57.7g/塩分1.9g	10/17 ・白飯 ・さばの味噌煮 ・ひじき煮 ・カリフラワーツナサラダ ・桜大根 523kcal/たんぱく質19.3g/脂質22.7g 炭水化物61.8g/塩分2.5g

※手作りコースと献立内容が異なります。



10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。

	月	火	水	木	金
第4週	10/20 ・白飯 ・豚肉のケチャップ焼き ・かぼちゃカレー ・カリフラワーのマリネ ・桜大根 502kcal/たんぱく質 19.1g/脂質16.9g 炭水化物68.9g/塩分1.3g	10/21 ・白飯 ・サーモンフライ ・春雨中華炒め ・ほうれん草さっぱり和え ・刻み沢庵 455kcal/たんぱく質12.6g/脂質12.7g 炭水化物70.6g/塩分1.6g	10/22 ・白飯 ・海鮮八宝菜 ・人参炒め煮 ・甘辛さつま芋 ・桜大根 497kcal/たんぱく質18.1g/脂質12.8g 炭水化物78.1g/塩分1.7g	10/23 ・白飯 ・鶏の中華風照焼き ・大根のきのこあんかけ ・畑菜ともやしの和え物 ・刻み沢庵 492kcal/たんぱく質21.5g/脂質19.0g 炭水化物58.5g/塩分1.8g	10/24 ・白飯 ・メヌケの味噌マヨ焼き ・じゃが芋金平 ・冬瓜含め煮 ・桜大根 430kcal/たんぱく質17.1g/脂質9.7g 炭水化物69.0g/塩分1.7g
	10/27 ・白飯 ・さばの塩焼き ・里芋の生姜煮 ・山菜の梅和え ・桜大根 496kcal/たんぱく質 17.7g/脂質20.3g 炭水化物61.3g/塩分1.9g	10/28 ・白飯 ・メンチカツのカレーソース ・がんもの盛合せ ・カリフラワーの卵サラダ ・刻み沢庵 617kcal/たんぱく質16.1g/脂質28.4g 炭水化物74.2g/塩分2.4g	10/29 ・白飯 ・シルバーの香草焼き ・切干大根のコンソメ煮 ・うぐいす豆の芋サラダ ・桜大根 467kcal/たんぱく質18.7g/脂質10.3g 炭水化物75.0g/塩分1.3g	10/30 ・白飯 ・牛肉とごぼうのしぐれ煮 ・おつまみ竹輪 ・小松菜のごま和え ・刻み沢庵 468kcal/たんぱく質19.6g/脂質12.2g 炭水化物70.1g/塩分2.8g	10/31 ・白飯 ・あじの蒲焼風 ・大根の辛子味噌かけ ・里芋たらこサラダ ・桜大根 427kcal/たんぱく質 18.9g/脂質8.7g 炭水化物67.4g/塩分2.3g
				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。



10月前半のメニューは表面にございます。