



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。

11月
前半

第1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

第2週

11/3

お休み

11/4

- ・白飯
- ・豚肉練り味噌かけ
- ・長ひじき煮
- ・さつま芋のさっぱり和え
- ・刻み沢庵

545kcal/たんぱく質18.4g/脂質13.5g
炭水化物92.7g/塩分2.0g

11/5

- ・白飯
- ・アジの野菜マリネ添え
- ・ロールキャベツ(デミソース)
- ・ブロッコリー中華和え
- ・桜大根

477kcal/たんぱく質20.6g/脂質14.0g
炭水化物68.4g/塩分2.0g

11/6

- ・白飯
- ・肉詰め天ぷら
- ・竹の子土佐煮
- ・青梗菜カニサラダ
- ・刻み沢庵

535kcal/たんぱく質11.7g/脂質22.1g
炭水化物71.9g/塩分2.1g

11/7

- ・白飯
- ・豚肉のごま焼き
- ・茄子の野菜あんかけ
- ・キャベツと揚げの和え物
- ・桜大根

588kcal/たんぱく質21.0g/脂質29.2g
炭水化物60.7g/塩分1.5g

第3週

11/10

- ・白飯
- ・牛肉のケチャップソース炒め
- ・白菜と蒲鉾揚げのお浸し
- ・長芋の生姜和え
- ・桜大根

508kcal/たんぱく質14.8g/脂質20.6g
炭水化物66.3g/塩分1.8g

11/11

- ・白飯
- ・ジャポネ根菜ハンバーグ
- ・キャベツの卵とじ
- ・山菜の白和え
- ・刻み沢庵

490kcal/たんぱく質17.9g/脂質15.0g
炭水化物69.2g/塩分2.7g

11/12

- ・白飯
- ・たらのプロヴァンス風
- ・ほうれん草バターソテー
- ・さつま芋のレモン煮
- ・桜大根

439kcal/たんぱく質18.0g/脂質8.7g
炭水化物72.4g/塩分1.4g

11/13

- ・白飯
- ・肉団子の卵黄ソースがけ
- ・茄子の黒酢かけ
- ・青梗菜と揚げの和え物
- ・刻み沢庵

547kcal/たんぱく質17.5g/脂質17.6g
炭水化物76.2g/塩分2.1g

11/14

- ・白飯
- ・さばの味噌煮
- ・厚揚げバター醤油
- ・うまい菜の野菜ドレ
- ・桜大根

557kcal/たんぱく質22.8g/脂質26.4g
炭水化物57.3g/塩分1.6g

※手作りコースと献立内容が異なります。



11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。

11月
後半

	月	火	水	木	金
第4週	11/17 ・白飯 ・あじの塩焼き ・里芋のかにあんかけ ・しろ菜と蒲鉾の和え物 ・桜大根 392kcal/たんぱく質19.5g/脂質8.1g 炭水化物59.5g/塩分1.6g	11/18 ・白飯 ・オムレツ和風ソース ・ジェノベーゼ ・かぼちゃのサラダ ・刻み沢庵 550kcal/たんぱく質14.9g/脂質18.6g 炭水化物79.5g/塩分2.8g	11/19 ・白飯 ・ホキの青紫蘇香味焼き ・厚揚げのソース煮込み ・ブロッコリーミルクドレ ・桜大根 482kcal/たんぱく質18.9g/脂質18.2g 炭水化物60.1g/塩分2.4g	11/20 ・白飯 ・油淋鶏風 ・茄子の甘酢あん ・さつまいもの甘露煮 ・刻み沢庵 557kcal/たんぱく質20.1g/脂質16.2g 炭水化物83.5g/塩分1.6g	11/21 ・白飯 ・ハンバーグデミソース ・ジャーマンポテト ・カリフラワーのマリネ ・桜大根 445kcal/たんぱく質14.4g/脂質8.1g 炭水化物82.5g/塩分1.6g
	11/24 お休み	11/25 ・白飯 ・若鶏のジャポネソース ・塩じゃこの卵とじ ・長芋と梅ザーサイ和え ・刻み沢庵 539kcal/たんぱく質24.2g/脂質20.6g 炭水化物62.6g/塩分2.0g	11/26 ・白飯 ・豚と大根の甘辛煮 ・刻み昆布の炒り煮 ・ごぼうサラダ ・桜大根 550kcal/たんぱく質16.5g/脂質24.0g 炭水化物67.7g/塩分2.5g	11/27 ・白飯 ・カレイの煮付け ・里芋人参のバター醤油 ・ほうれん草のごま和え ・刻み沢庵 425kcal/たんぱく質21.3g/脂質9.1g 炭水化物64.6g/塩分2.3g	11/28 ・白飯 ・ポテチキ ・青梗菜の中華風炒め ・カリフラワーケチャップ卵 ・桜大根 406kcal/たんぱく質20.9g/脂質8.3g 炭水化物62.7g/塩分1.5g
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。



11月前半のメニューは表面にございます。