




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。

12月
前半

	月	火	水	木	金
	 <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>				
第1週	12/1 ・白飯 ・豚肉のごま焼き ・人参の炒め煮 ・さつま芋のオレンジ煮 ・桜大根 582kcal/たんぱく質20.5g/脂質23.6g 炭水化物71.6g/塩分1.5g	12/2 ・白飯 ・赤魚の粕漬け ・茄子のピリ辛煮浸し ・青梗菜の磯部和え ・刻み沢庵 422kcal/たんぱく質16.2g/脂質12.6g 炭水化物59.4g/塩分1.9g	12/3 ・白飯 ・ジャポネハンバーグ ・洋風切干煮のハム添え ・ごろごろポテトツナサラダ ・桜大根 586kcal/たんぱく質15.7g/脂質26.7g 炭水化物69.9g/塩分2.7g	12/4 ・白飯 ・ビビンバ風牛カルビ ・ふきと人参のおかか煮 ・うまい菜と蒲鉾揚げの和え物 ・刻み沢庵 521kcal/たんぱく質16.6g/脂質23.9g 炭水化物61.1g/塩分2.4g	12/5 ・白飯 ・メンチカツ ・ポテチキ ・小松菜おからマヨ ・桜大根 580kcal/たんぱく質19.3g/脂質21.5g 炭水化物76.9g/塩分2.0g
	12/8 白飯 メヌケの味噌煮 若鶏の海苔巻き揚げ 里芋たらこサラダ 桜大根 455kcal/たんぱく質21.4g/脂質11.4g 炭水化物65.3g/塩分2.2g	12/9 ・白飯 ・ソイのムニエル ・洋風鶏じゃが ・カリフラワーのミモザサラダ ・刻み沢庵 474kcal/たんぱく質21.5g/脂質17.5g 炭水化物58.1g/塩分1.6g	12/10 ・白飯 ・牛肉ソテー ・かぼちゃそぼろ ・うまい菜のツナ和え ・桜大根 582kcal/たんぱく質20.4g/脂質27.2g 炭水化物66.2g/塩分2.1g	12/11 ・白飯 ・串なし焼き鳥 ・たこザンギ ・さつま芋のおろし酢和え ・刻み沢庵 573kcal/たんぱく質23.0g/脂質17.1g 炭水化物81.6g/塩分2.7g	12/12 ・白飯 ・タラのレモンペッパー焼き ・しろ菜とベーコンのソテー ・カリフラワーの彩りマヨ ・桜大根 534kcal/たんぱく質18.5g/脂質23.6g 炭水化物63.4g/塩分2.5g
第2週					

※手作りコースと献立内容が異なります。




12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。

12月
後半

	月	火	水	木	金
第3週	12/15 <ul style="list-style-type: none">・白飯・肉団子の酢豚風・さつま芋の小倉煮・白菜和風おろし・桜大根 574kcal/たんぱく質16.8g/脂質12.2g 炭水化物97.2g/塩分2.6g	12/16 <ul style="list-style-type: none">・白飯・オムレッテミソース・ハーブチキン・ひじきの白和え・刻み沢庵 451kcal/たんぱく質18.6g/脂質14.2g 炭水化物60.4g/塩分1.6g	12/17 <ul style="list-style-type: none">・白飯・鶏肉の山賊焼風・野菜と揚げの味噌炒め・さつま芋のマリネ・桜大根 590kcal/たんぱく質25.2g/脂質21.7g 炭水化物74.6g/塩分2.6g	12/18 <ul style="list-style-type: none">・白飯・豚肉のみそ焼き・里芋の甘辛煮・フレンチサラダ・刻み沢庵 513kcal/たんぱく質18.5g/脂質18.9g 炭水化物66.0g/塩分1.9g	12/19 <ul style="list-style-type: none">・白飯・メヌケの煮付け・和風ぜんまい・畑菜と蒸し鶏の和え物・桜大根 403kcal/たんぱく質19.4g/脂質8.1g 炭水化物63.2g/塩分2.0g
第4週	12/22 <ul style="list-style-type: none">・白飯・牛肉きのこ炒め・玉じゃが・しろ菜のごま和え・桜大根 495kcal/たんぱく質20.2g/脂質16.5g 炭水化物68.5g/塩分2.6g	12/23 <ul style="list-style-type: none">・白飯・ハンバーグクリームソース・醤油きのこパスタ・キャベツのマリネ・刻み沢庵 442kcal/たんぱく質14.0g/脂質9.2g 炭水化物73.0g/塩分2.5g	12/24 <ul style="list-style-type: none">・白飯・チキンステーキ・ほうれん草スクランブル・星のハムステーキ・桜大根 544kcal/たんぱく質20.2g/脂質25.6g 炭水化物56.2g/塩分1.4g	12/25 <ul style="list-style-type: none">・白飯・豚肉の黒酢かけ・ごぼうフレーク煮・青梗菜と蒲鉾の和え物・刻み沢庵 561kcal/たんぱく質21.2g/脂質21.6g 炭水化物69.7g/塩分1.7g	12/26 <ul style="list-style-type: none">・白飯・白身魚の韓国風照り焼・かぼちゃと枝豆の煮付け・大根ごまサラダ・桜大根 473kcal/たんぱく質17.0g/脂質12.8g 炭水化物72.7g/塩分1.6g
				<p>来年度は 2026年1月5日（月）より お届けいたします。</p> <p>良いお年をお迎えください。</p>	

※手作りコースと献立内容が異なります。



12月前半のメニューは表面にございます。