



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。 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	<p>12/1</p> <ul style="list-style-type: none">・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 <p>582kcal/たんぱく質20.5g/脂質23.6g 炭水化物71.6g/塩分1.5g</p>	<p>12/2</p> <ul style="list-style-type: none">・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 <p>422kcal/たんぱく質16.2g/脂質12.6g 炭水化物59.4g/塩分1.9g</p>	<p>12/3</p> <ul style="list-style-type: none">・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 <p>586kcal/たんぱく質15.7g/脂質26.7g 炭水化物69.9g/塩分2.7g</p>	<p>12/4</p> <ul style="list-style-type: none">・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 <p>521kcal/たんぱく質16.6g/脂質23.9g 炭水化物61.1g/塩分2.4g</p>	<p>12/5</p> <ul style="list-style-type: none">・白飯・メンチカツ・ポテチキ・小松菜おからマヨ・桜大根 <p>580kcal/たんぱく質19.3g/脂質21.5g 炭水化物76.9g/塩分2.0g</p>
第2週	<p>12/8</p> <ul style="list-style-type: none">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 <p>455kcal/たんぱく質21.4g/脂質11.4g 炭水化物65.3g/塩分2.2g</p>	<p>12/9</p> <ul style="list-style-type: none">・白飯・ソイのムニエル・洋風鶏じやが・カリフラワーのミモザサラダ・刻み沢庵 <p>474kcal/たんぱく質21.5g/脂質17.5g 炭水化物58.1g/塩分1.6g</p>	<p>12/10</p> <ul style="list-style-type: none">・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 <p>582kcal/たんぱく質20.4g/脂質27.2g 炭水化物66.2g/塩分2.1g</p>	<p>12/11</p> <ul style="list-style-type: none">・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 <p>573kcal/たんぱく質23.0g/脂質17.1g 炭水化物81.6g/塩分2.7g</p>	<p>12/12</p> <ul style="list-style-type: none">・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 <p>534kcal/たんぱく質18.5g/脂質23.6g 炭水化物63.4g/塩分2.5g</p>

※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
12/15 第3週 ・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 ・白飯 ・オムレツデミソース ・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 ・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 ・白飯 ・豚肉のみぞ焼き ・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 ・白飯 ・メヌケの煮付け ・和風せんまい ・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

12/22 第4週 ・白飯 ・牛肉きのこ炒め ・玉じやが ・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 ・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 ・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 ・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 ・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
--	---	---	---	---



来年度は
2026年1月5日（月）より
お届けいたします。

良いお年をお迎えください。



※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。