



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。

1月
前半

	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。 静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便 0120-946-369</p>			1/1 お休み	1/2 お休み
第2週	1/5 ・白飯 ・赤魚の味噌煮 ・鶏肉と大豆のトマト煮 ・しろ菜のマヨサラダ ・桜大根 437kcal/たんぱく質 23.5g/脂質14.7g 炭水化物61.9g/塩分2.0g	1/6 ・白飯 ・塩焼き鳥 ・肉味噌厚揚げ ・ブロッコリーサラダ ・刻み沢庵 536kcal/たんぱく質24.4 g/脂質21.7g 炭水化物60.6g/塩分2.2g	1/7 ・白飯 ・肉じゃがフライ ・ソーセージと野菜のソテー ・カリフラワーのマリネ ・桜大根 583kcal/たんぱく質 12.4g/脂質17.4g 炭水化物85.1g/塩分1.8g	1/8 ・白飯 ・豚肉の塩野菜炒め ・茄子の野菜あんかけ ・青梗菜の中華和え ・刻み沢庵 509kcal/たんぱく質 16.8g/脂質23.0g 炭水化物58.3g/塩分1.4g	1/9 ・白飯 ・白身魚の味噌煮 ・野菜肉巻き ・さつま芋サラダ ・桜大根 509kcal/たんぱく質21.4 g/脂質14.7g 炭水化物71.8g/塩分2.2g
第3週	1/12 お休み	1/13 ・白飯 ・カレイの野菜あんかけ ・そぼろ里芋 ・白菜と山くらげの和え物 ・刻み沢庵 390kcal/たんぱく質19.4 g/脂質6.7g 炭水化物62.6g/塩分1.5g	1/14 ・白飯 ・野菜入肉団子のトマトソース ・大根のコンソメ煮 ・ポテトサラダ ・桜大根 494kcal/たんぱく質15.4 g/脂質13.8g 炭水化物74.6g/塩分2.8g	1/15 ・白飯 ・ホキのムニエル ・ほうれん草のスクランブル ・カリフラワーの生姜和え ・刻み沢庵 465kcal/たんぱく質19.1 g/脂質14.4g 炭水化物63.1g/塩分2.3g	1/16 ・白飯 ・豚カルビ ・春巻 ・ブロッコリーの野菜ドレ ・桜大根 551kcal/たんぱく質 22.5g/脂質19.8g 炭水化物70.1g/塩分2.1g

※手作りコースと献立内容が異なります。



1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。

1月
後半

第4週

月

1/19

- ・白飯
- ・チンジャオロースー
- ・エビチリ
- ・さつま芋のサラダ
- ・桜大根

606kcal/たんぱく質15.9 g/脂質22.9g
炭水化物85.5g/塩分2.6g

火

1/20

- ・白飯
- ・鶏肉の練り味噌かけ
- ・大根とさつま揚げの煮物
- ・長芋と梅のザーサイ和え
- ・刻み沢庵

421kcal/たんぱく質 19.9g/脂質5.7g
炭水化物70.9g/塩分2.3g

水

1/21

- ・白飯
- ・豚肉の生姜炒め
- ・高野の卵とじ
- ・竹輪の野菜のソテー
- ・桜大根

537kcal/たんぱく質23.8 g/脂質20.0g
炭水化物63.4g/塩分2.0g

木

1/22

- ・白飯
- ・さばの味噌煮
- ・竹の子とわかめの煮物
- ・小松菜の切干の和え物
- ・刻み沢庵

499kcal/たんぱく質17.5 g/脂質21.1g
炭水化物60.5g/塩分1.9g

金

1/23

- ・白飯
- ・牛肉きのこ炒め
- ・カリフラワー黒酢あんかけ
- ・もやしと蒸し鶏の和え物
- ・桜大根

500kcal/たんぱく質22.2 g/脂質17.1g
炭水化物65.4g/塩分2.4g

第5週

1/26

- ・白飯
- ・カレイの煮付け
- ・厚揚げのごま味噌和え
- ・キャベツしようがサラダ
- ・桜大根

459kcal/たんぱく質22.6 g/脂質12.0g
炭水化物64.0g/塩分2.6g

1/27

- ・白飯
- ・鶏肉の味噌タレ焼き
- ・野菜天の炊合せ
- ・うまい菜のツナ和え
- ・刻み沢庵

585kcal/たんぱく質26.7 g/脂質29.2g
炭水化物66.0g/塩分2.7g

1/28

- ・白飯
- ・木キのプロヴァンス風
- ・キャベツとベーコンのソテー
- ・茄子と鶏のごま和え
- ・桜大根

460kcal/たんぱく質 17.9g/脂質17.1g
炭水化物57.6g/塩分1.9g

1/29

- ・白飯
- ・牛肉のケチャップソース炒め
- ・かぼちゃカレー
- ・フレンチサラダ
- ・刻み沢庵

557kcal/たんぱく質 14.4g/脂質23.8g
炭水化物74.2g/塩分1.9g

1/30

- ・白飯
- ・白身魚の生姜煮
- ・里芋の野菜あん
- ・青梗菜のおかず和え
- ・桜大根

434kcal/たんぱく質18.7 g/脂質11.2g
炭水化物63.8g/塩分2.0g



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

令和8年1月5日(月)週の商品の変更・中止は

令和7年12月22日(月)までにご連絡ください。



※手作りコースと献立内容が異なります。

1月前半のメニューは表面にございます。