



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

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

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。

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。

1月
後半

第4週

月	火	水	木	金
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23
<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
606kcal/たんぱく質15.9g/脂質22.9g 炭水化物85.5g/塩分2.6g	421kcal/たんぱく質19.9g/脂質5.7g 炭水化物70.9g/塩分2.3g	537kcal/たんぱく質23.8g/脂質20.0g 炭水化物63.4g/塩分2.0g	499kcal/たんぱく質17.5g/脂質21.1g 炭水化物60.5g/塩分1.9g	500kcal/たんぱく質22.2g/脂質17.1g 炭水化物65.4g/塩分2.4g

第5週

1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・カレイの煮付け ・厚揚げのごま味噌和え ・キャベツしょうがサラダ ・桜大根 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯 ・ホ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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
459kcal/たんぱく質22.6g/脂質12.0g 炭水化物64.0g/塩分2.6g	585kcal/たんぱく質26.7g/脂質29.2g 炭水化物66.0g/塩分2.7g	460kcal/たんぱく質17.9g/脂質17.1g 炭水化物57.6g/塩分1.9g	557kcal/たんぱく質14.4g/脂質23.8g 炭水化物74.2g/塩分1.9g	434kcal/たんぱく質18.7g/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。