



# 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。

2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	2/2	<p>・白飯 ・照り焼きハンバーグ ・うまい菜の卵サラダ ・キャベツとなめ茸の和え物 ・桜大根</p> <p>450kcal/たんぱく質13.5 g/脂質12.5g 炭水化物69.5g/塩分2.5g</p>	<p>・白飯 ・いわしの梅煮 ・山菜の白和え ・ぜんまいと麩の煮物 ・刻み沢庵</p> <p>428kcal/たんぱく質 17.0g/脂質9.7g 炭水化物67.2g/塩分2.4g</p>	<p>・白飯 ・フィッシュフライ ・ペペロン厚揚げ ・スイートチリサラダ ・桜大根</p> <p>559kcal/たんぱく質 18.2g/脂質22.6g 炭水化物69.9g/塩分1.9g</p>	<p>・白飯 ・豚肉のケチャップ焼き ・里芋のきのこあん ・菜の花の姫皮たけのこ和え物 ・刻み沢庵</p> <p>509kcal/たんぱく質21.3 g/脂質18.0g 炭水化物64.3g/塩分1.7g</p>	<p>・白飯 ・アジの野菜マリネ添え ・さつま芋のオレンジ煮 ・ほうれん草ナムル ・桜大根</p> <p>512kcal/たんぱく質17.8 g/脂質14.2g 炭水化物79.6g/塩分1.6g</p>
第2週	2/9	<p>・白飯 ・串なし焼き鳥 ・竹輪の磯部揚げ ・白菜の甘酢漬け ・桜大根</p> <p>606kcal/たんぱく質24.2 g/脂質22.7g 炭水化物75.7g/塩分2.5g</p>	<p>・白飯 ・豚しゃぶ ・山くらげと干瓢の中華和え ・鶏肉と大豆のトマト煮 ・刻み沢庵</p> <p>539kcal/たんぱく質23.6 g/脂質21.0g 炭水化物65.1g/塩分2.4g</p>	お休み	<p>・白飯 ・ホキのムニエル ・大根のコンソメ煮 ・パンプキンサラダ ・刻み沢庵</p> <p>429kcal/たんぱく質 16.6g/脂質11.4g 炭水化物65.3g/塩分2.3g</p>	<p>・白飯 ・五目玉子の和風あんかけ ・たけのこしゅうまい ・小松菜とちくわの煮浸し ・桜大根</p> <p>449kcal/たんぱく質14.3 g/脂質12.3g 炭水化物67.6g/塩分2.8g</p>

※手作りコースと献立内容が異なります。



2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。

2月  
後半

月	火	水	木	金
2/16	2/17	2/18	2/19	2/20
<p>・白飯 ・牛肉コロッケ ・厚揚げと豚肉の旨煮 ・カリフラワーのおかず和え ・桜大根</p> <p>525kcal/たんぱく質14.2 g/脂質17.3g 炭水化物77.7g/塩分1.6g</p>	<p>・白飯 ・さわらの煮付け ・白菜とウインナーの卵ソテー ・ほうれん草の野菜ドレ ・刻み沢庵</p> <p>528kcal/たんぱく質 24.1g/脂質15.9g 炭水化物71.7g/塩分2.0g</p>	<p>・白飯 ・牛肉の柳川風 ・人参の炒め煮 ・畑菜の柚子かつお添え ・桜大根</p> <p>432kcal/たんぱく質14.1 g/脂質12.4g 炭水化物65.3g/塩分2.3g</p>	<p>・白飯 ・肉団子の酢豚風 ・大根と刻み昆布の炒め煮 ・うすら豆 ・刻み沢庵</p> <p>569kcal/たんぱく質18.6 g/脂質13.5g 炭水化物93.6g/塩分2.1g</p>	<p>・白飯 ・豚角煮 ・キャベツの卵とじ ・長芋と山くらげの和え物 ・桜大根</p> <p>596kcal/たんぱく質17.6 g/脂質32.4g 炭水化物58.8g/塩分1.9g</p>
第3週	2/23	2/24	2/25	2/26
お休み	<p>・白飯 ・木キのレモンペッパー焼き ・ミートマカロニ ・山菜の梅和え ・刻み沢庵</p> <p>456kcal/たんぱく質20.1 g/脂質13.6g 炭水化物61.3g/塩分3.0g</p>	<p>・白飯 ・アジの生姜煮 ・さつま芋のレモン風味 ・インゲンの卵サラダ ・桜大根</p> <p>484kcal/たんぱく質19.3 g/脂質11.2g 炭水化物77.5g/塩分1.8g</p>	<p>・白飯 ・油淋鶏風 ・じゃが芋のカレー煮 ・ブロッコリーミルクドレ ・刻み沢庵</p> <p>513kcal/たんぱく質22.6 g/脂質16.6g 炭水化物70.7g/塩分1.8g</p>	<p>・白飯 ・牛肉とごぼうのしぐれ煮 ・豆腐ナゲットの甘辛そぼろ ・カリフラワーのマリネ ・桜大根</p> <p>556kcal/たんぱく質18.1 g/脂質20.3g 炭水化物73.6g/塩分2.4g</p>
第4週				
		 <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>		

※手作りコースと献立内容が異なります。



2月前半のメニューは表面にございます。