



# 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	<p>2/2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白飯</li> <li>・照り焼きハンバーグ</li> <li>・うまい菜の卵サラダ</li> <li>・キャベツとなめ茸の和え物</li> <li>・桜大根</li> </ul> <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>2/3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白飯</li> <li>・いわしの梅煮</li> <li>・山菜の白和え</li> <li>・ぜんまいと麴の煮物</li> <li>・刻み沢庵</li> </ul> <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>2/4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白飯</li> <li>・フィッシュフライ</li> <li>・ペペロン厚揚げ</li> <li>・スイートチリサラダ</li> <li>・桜大根</li> </ul> <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>2/5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白飯</li> <li>・豚肉のケチャップ焼き</li> <li>・里芋のきのこあん</li> <li>・菜の花の姫皮たけのこ和え物</li> <li>・刻み沢庵</li> </ul> <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>2/6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白飯</li> <li>・アジの野菜マリネ添え</li> <li>・さつま芋のオレンジ煮</li> <li>・ほうれん草ナムル</li> <li>・桜大根</li> </ul> <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	<p>2/9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白飯</li> <li>・串なし焼き鳥</li> <li>・竹輪の磯部揚げ</li> <li>・白菜の甘酢漬け</li> <li>・桜大根</li> </ul> <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>2/10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白飯</li> <li>・豚しゃぶ</li> <li>・山くらげと干瓢の中華和え</li> <li>・鶏肉と大豆のトマト煮</li> <li>・刻み沢庵</li> </ul> <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>	<p>2/11</p> <p>お休み</p>	<p>2/12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白飯</li> <li>・ホキのムニエル</li> <li>・大根のコンソメ煮</li> <li>・パンプキンサラダ</li> <li>・刻み沢庵</li> </ul> <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>2/13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白飯</li> <li>・五目玉子の和風あんかけ</li> <li>・たけのこしゅうまい</li> <li>・小松菜とちくわの煮浸し</li> <li>・桜大根</li> </ul> <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
第3週	<b>2/16</b> ・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 525kcal/たんぱく質14.2 g/脂質17.3g 炭水化物77.7g/塩分1.6g	<b>2/17</b> ・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 528kcal/たんぱく質 24.1g/脂質15.9g 炭水化物71.7g/塩分2.0g	<b>2/18</b> ・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 432kcal/たんぱく質14.1 g/脂質12.4g 炭水化物65.3g/塩分2.3g	<b>2/19</b> ・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 569kcal/たんぱく質18.6 g/脂質13.5g 炭水化物93.6g/塩分2.1g	<b>2/20</b> ・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 596kcal/たんぱく質17.6 g/脂質32.4g 炭水化物58.8g/塩分1.9g
	<b>2/23</b> <b>お休み</b>	<b>2/24</b> ・白飯 ・ホ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 456kcal/たんぱく質20.1 g/脂質13.6g 炭水化物61.3g/塩分3.0g	<b>2/25</b> ・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 484kcal/たんぱく質19.3 g/脂質11.2g 炭水化物77.5g/塩分1.8g	<b>2/26</b> ・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 513kcal/たんぱく質22.6 g/脂質16.6g 炭水化物70.7g/塩分1.8g	<b>2/27</b> ・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 556kcal/たんぱく質18.1 g/脂質20.3g 炭水化物73.6g/塩分2.4g
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。