



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。

	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	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豆腐ステーキきのこあんかけ 竹輪の旨煮 菜の花のごま和え 桜大根 485kcal/たんぱく質17.8g/脂質14.4g 炭水化物70.3g/塩分3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 鶏肉のみそバター炒め さつまいもの蜜がけ もやしの酢の物 刻み沢庵 493kcal/たんぱく質16.3g/脂質15.4g 炭水化物71.3g/塩分1.7g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉の塩ダレ炒め 海老シュウマイ ブロッコリーと竹輪の和え物 桜大根 507kcal/たんぱく質20.3g/脂質18.2g 炭水化物65.2g/塩分2.0g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 メヌケの味噌マヨ焼き 厚揚げの煮物 青梗菜の土佐和え 刻み沢庵 429kcal/たんぱく質20.5g/脂質12.0g 炭水化物59.4g/塩分1.6g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉のケチャップ焼き 切干大根とツナの煮物 フレンチサラダ 桜大根 527kcal/たんぱく質19.1g/脂質20.8g 炭水化物64.2g/塩分2.1g	
第2週	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 焼肉風炒め 塩じゃこの卵とじ 山菜の和え物山椒風味 桜大根 508kcal/たんぱく質17.2g/脂質19.8g 炭水化物65.2g/塩分3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 鶏天きのこあんかけ 長ひじき おからサラダ 刻み沢庵 599kcal/たんぱく質21.0g/脂質25.8g 炭水化物72.7g/塩分2.4g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 コロケのクリームソース 鶏肉と大豆のトマト煮 山くらげと干瓢の和え物 桜大根 541kcal/たんぱく質14.7g/脂質16.9g 炭水化物72.1g/塩分2.4g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 さわら香草屋焼き 洋風切干大根煮 ブロッコリーのツナ和え 刻み沢庵 466kcal/たんぱく質22.2g/脂質14.5g 炭水化物62.0g/塩分1.9g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉のオイスター炒め 大根と油揚げの煮物 うまい菜の野菜ドレ 桜大根 445kcal/たんぱく質16.3g/脂質13.2g 炭水化物62.7g/塩分2.9g	

※手作りコースと献立内容が異なります。



3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。

3月
後半

	月	火	水	木	金	
第3週	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	
	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 牛カルビ たこザンギ 菜の花の和風和え 桜大根 542kcal/たんぱく質17.7g/脂質23.2g 炭水化物67.2g/塩分2.3g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豆腐ステーキ甘辛そぼろ 豚肉と里芋の味噌煮 小松菜のしりしり和え 刻み沢庵 534kcal/たんぱく質16.5g/脂質16.9g 炭水化物73.8g/塩分2.2g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 赤魚の煮付け じゃがミート 山菜の人参マリネ 桜大根 408kcal/たんぱく質18.9g/脂質7.6g 炭水化物65.1g/塩分2.4g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 牛肉と麩の煮物 竹輪の野菜あんかけ いんげん菜種和え 刻み沢庵 494kcal/たんぱく質21.0g/脂質11.9g 炭水化物75.3g/塩分3.0g	お休み	
	第4週	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27
		<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉の練り味噌かけ 春雨と野菜のそぼろ炒め 洋風卵の花 桜大根 530kcal/たんぱく質19.1g/脂質18.3g 炭水化物73.3g/塩分2.4g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 ぶり大根 里芋の甘酢あんかけ 小松菜のかにかまサラダ 刻み沢庵 491kcal/たんぱく質19.4g/脂質17.7g 炭水化物66.0g/塩分1.9g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 肉はさみ天ぷら 人参しりしり さつま芋の甘露煮 桜大根 632kcal/たんぱく質13.3g/脂質24.5g 炭水化物88.5g/塩分1.7g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚カルビ 麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ 刻み沢庵 479kcal/たんぱく質23.7g/脂質15.5g 炭水化物60.6g/塩分1.8g	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 さわらの梅かつお焼き 大根とさつま揚げの煮物 うまい菜もやし和え 桜大根 464kcal/たんぱく質20.9g/脂質12.2g 炭水化物66.6g/塩分2.1g
		第5週	3/30	3/31	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;">  <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> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉のごま焼き 卵の花炒り 小松菜の野菜ドレ 桜大根 538kcal/たんぱく質22.5g/脂質22.3g 炭水化物62.0g/塩分1.6g			<ul style="list-style-type: none"> 白飯 ソイの味噌マヨ焼き じゃが芋のミルク煮 長芋のハムマリネ 刻み沢庵 462kcal/たんぱく質19.2g/脂質11.8g 炭水化物71.5g/塩分1.6g			

※手作りコースと献立内容が異なります。

3月前半のメニューは表面にございます。

