



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。

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

月

火

水

木

金

4/1

- ・白飯
 - ・牛肉と蓮根の甘辛煮
 - ・コンソメビーンズ
 - ・ほうれん草サラダ
 - ・桜大根
- 498kcal/たんぱく質19.1g/脂質18.4g
 炭水化物64.3g/塩分2.0g

4/2

- ・白飯
 - ・豆腐の野菜あんかけ
 - ・じゃがカレー炒め煮
 - ・畑菜のしりしり和え
 - ・刻み沢庵
- 483kcal/たんぱく質15.0g/脂質13.2g
 炭水化物74.8g/塩分2.3g

4/3

- ・白飯
 - ・ホッケの竜田揚げ
 - ・さつま芋の小倉煮
 - ・小松菜のごま和え
 - ・桜大根
- 488kcal/たんぱく質18.5g/脂質12.6g
 炭水化物76.4g/塩分1.9g

第2週

4/6

- ・白飯
 - ・白身魚の照り煮
 - ・チキントマトビーンズ
 - ・しろ菜のマヨサラダ
 - ・桜大根
- 519kcal/たんぱく質25.0g/脂質19.2g
 炭水化物62.3g/塩分1.9g

4/7

- ・白飯
 - ・カレイのムニエル
 - ・彩りペンネ
 - ・フレンチサラダ
 - ・刻み沢庵
- 446kcal/たんぱく質20.3g/脂質10.6g
 炭水化物66.0g/塩分1.9g

4/8

- ・白飯
 - ・豚肉の塩ダレ炒め
 - ・肉味噌厚揚げ
 - ・小松菜たまごサラダ
 - ・桜大根
- 541kcal/たんぱく質19.1g/脂質24.1g
 炭水化物61.8g/塩分1.5g

4/9

- ・白飯
 - ・和風オムレツ
 - ・ごぼう味噌バター
 - ・山菜の白和え
 - ・刻み沢庵
- 446kcal/たんぱく質15.1g/脂質13.0g
 炭水化物65.4g/塩分1.9g

4/10

- ・白飯
 - ・ソイのレモンペッパー焼き
 - ・ソーセージと野菜のソテー
 - ・ブロッコリーのツナ和え
 - ・桜大根
- 493kcal/たんぱく質22.0g/脂質15.5g
 炭水化物66.3g/塩分1.9g

第3週

4/13

- ・白飯
 - ・カツ煮
 - ・卵の花炒り
 - ・うまい菜の大豆マヨ和え
 - ・桜大根
- 596kcal/たんぱく質19.2g/脂質24.7g
 炭水化物73.8g/塩分3.0g

4/14

- ・白飯
 - ・鶏肉の香草パン粉焼き
 - ・麻婆茄子
 - ・キャベツとザーサイの和え物
 - ・刻み沢庵
- 590kcal/たんぱく質23.3g/脂質27.8g
 炭水化物61.8g/塩分2.5g

4/15

- ・白飯
 - ・さばの生姜煮
 - ・かぼちゃのいとこ仕立て
 - ・菜の花ともやしの中華和え
 - ・桜大根
- 541kcal/たんぱく質19.1g/脂質22.4g
 炭水化物67.8g/塩分2.0g

4/16

- ・白飯
 - ・豚肉の黒酢あん
 - ・チャプチェ
 - ・モロヘイヤと蒲鉾揚げの和え物
 - ・刻み沢庵
- 603kcal/たんぱく質22.4g/脂質23.2g
 炭水化物76.0g/塩分2.3g

4/17

- ・白飯
 - ・シルバーの梅かつお焼き
 - ・竹輪のちりめん和え
 - ・小松菜の野菜ドレ
 - ・桜大根
- 445kcal/たんぱく質23.7g/脂質9.3g
 炭水化物65.9g/塩分2.5g

※手作りコースと献立内容が異なります。



4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。

4月 後半

	月	火	水	木	金
第4週	4/20 ・白飯 ・鶏肉の練り味噌かけ ・茄子の甘酢あん ・ほうれん草の白和え ・桜大根 516kcal/たんぱく質21.0g/脂質15.4g 炭水化物72.4g/塩分2.0g	4/21 ・白飯 ・照り焼きチキン ・じゃがケチャ炒め ・キャベツと揚げの和え物 ・刻み沢庵 537kcal/たんぱく質25.0g/脂質19.9g 炭水化物64.2g/塩分1.4g	4/22 ・白飯 ・牛肉きのこ炒め ・さつま芋の甘露煮 ・菜の花ともやしの和え物 ・桜大根 506kcal/たんぱく質18.9g/脂質14.6g 炭水化物76.3g/塩分2.0g	4/23 ・白飯 ・豚カルビ ・大根の炒め煮 ・卵の花炒り（インゲン） ・刻み沢庵 449kcal/たんぱく質19.3g/脂質12.7g 炭水化物63.0g/塩分1.8g	4/24 ・白飯 ・さばのおろし煮 ・甘酢はんぺん ・小松菜のマヨ和え ・桜大根 561kcal/たんぱく質20.7g/脂質25.3g 炭水化物64.1g/塩分2.1g
	4/27 ・白飯 ・豚肉のちゃんちゃん焼風 ・さつまいもの蜜がけ ・畑菜と蒲鉾の和え物 ・桜大根 518kcal/たんぱく質16.9g/脂質16.0g 炭水化物75.8g/塩分2.3g	4/28 ・白飯 ・白身魚の生姜煮 ・竹輪の野菜あんかけ ・長芋と山くらげの和え物 ・刻み沢庵 462kcal/たんぱく質22.2g/脂質11.2g 炭水化物68.6g/塩分2.8g	4/29 お休み	4/30 ・白飯 ・五目野菜肉団子の黒酢あん ・ぜんまいと竹輪の田舎煮 ・さつま芋りんご ・刻み沢庵 503kcal/たんぱく質16.8g/脂質8.8g 炭水化物88.7g/塩分2.2g	
第5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	

※手作りコースと献立内容が異なります。



4月前半のメニューは表面にございます。