



←こちらより、お弁当の感想やご意見お待ちしております！

## ＜ 普通食献立表 ＞

\*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	3/21 (月)	3/22 (火)	3/23 (水)	3/24 (木)	3/25 (金)	3/26 (土)	3/27 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の天婦羅	アジの焼き浸し	豚肉の照味噌炒め	揚げカレイの野菜あんかけ	コロッケ	赤魚の揚げおろし煮	親子煮
	インゲン揚げ煮	春キャバツのコールスロー	こんにゃくとシイタケの炒め煮	青菜のピーナツ和え	ごぼうの金平	青菜のゴマ和え	スパオーロラサラダ
	南瓜のいとこ煮	鶏つくね煮	ピーマンマリネ	五目炒り豆腐	青菜のおかか煮	花形がんも煮	昆布煮
	酢の物（白菜・わかめ・ゴマ）	人参の香味炒め	もやし中華風卵とじ	南瓜サラダ	バンサンスー	バンバンジーサラダ	浸し（青菜、竹輪）
	エネルギー 517kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 20g	エネルギー 472kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	エネルギー 507kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 25g
夕食	御飯						
	サバのごまみそ煮	鶏のパン粉焼き	サワラののり塩唐揚げ	鶏団子煮	サケの粕煮	きのこハンバーグ	サバの照り焼き
	大根のサラダ	ビーフカレー炒め	おからの酢の物	炊き合わせ	春キャバツバコン煮	青菜チャンプル	わかめの卵とじ
	高野のそぼろ煮	青菜人参煮	ふろふき大根	大根生姜酢あえ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	干し大根煮	野菜のオイスター炒め
	人参ピクルス	カリフラワーくず煮	春雨梅風味サラダ	インゲン竹輪の味噌炒め	さつま芋のおろしあえ	しめじの酢の物	酢の物（大根、揚げ）
	エネルギー 483kcal たんぱく質 24g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 18g	エネルギー 465kcal たんぱく質 13g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g	エネルギー 452kcal たんぱく質 17g

※塩分：3g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

**昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。**

お弁当と一緒に朝食セットもお届けします！

天然酵母パン & 伊藤園ジュース(200ML)

税込260円



## ＜ 普通食献立表 ＞

\*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	3/28 (月)	3/29 (火)	3/30 (水)	3/31 (木)	4/1 (金)	4/2 (土)	4/3 (日)
昼食	御飯						
	チカの天ぷら	鶏のつくね焼	カレイの天ぷら	惣菜いなり	サバの生姜煮	豚肉の生姜焼	タラの昆布蒸し
	付) 南瓜天	オニオンサラダ	豆腐の中華風ねぎ味噌かけ	ごぼうサラダ	干しシイタケ春雨炒め	わかめと筍の中華風卵とじ	ポテトサラダ
	人参ひじきツナサラダ	大根ﾊﾞｰｺﾝｵｲｽﾀｰｰｽ煮	山くらげの金平風	磯香和え	菜の花のからし和え	大根がんも人参煮	時雨煮
	ｷﾞﾊﾞｯの担々味噌かけ	酢の物 (きゅうり、しらす)	里芋のずんだ和え	酢の物(ｷﾞﾊﾞｯ、紅生姜)	千草焼きあんかけ	エビチリ風	酢の物(きゅうり、竹輪)
金時豆煮							
	エネルギー 465kcal たんぱく質 12g	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g	エネルギー 499kcal たんぱく質 14g	エネルギー 465kcal たんぱく質 14g	エネルギー 475kcal たんぱく質 18g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g	エネルギー 458kcal たんぱく質 10g
夕食	御飯						
	チンジャオロース	サバの韓国風煮	豚肉サンド焼	サケの柚子胡椒焼き	メンチカツ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	若竹煮	卵サラダ	干し大根の五色なます	豚肉と大根菜の炒め物	酢の物 (きゅうり、白きくらげ)	わかめサラダ	ピーマンベーコン炒め
	梅風味サラダ	大豆の甘辛煮	レンコンペロンチーノ	ぜんまい煮	春ｷﾞﾊﾞｯのおかか煮	ホイコーロー	炊き合わせ
	ニラと竹輪の卵とじ	煮浸し(ほうれん草、しめじ)	三色浸し	ｲﾝﾞﾝとﾀﾞの煮物	ｶｰｰ油炒め(ｲ、竹輪)	玉葱マリネ	酢の物 (わかめ、生姜)
	エネルギー 523kcal たんぱく質 18g	エネルギー 498kcal たんぱく質 19g	エネルギー 485kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 17g	エネルギー 463kcal たんぱく質 14g	エネルギー 529kcal たんぱく質 20g

※塩分：3g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

**昼食は当日 14時、夕食は当日 19時までにお召し上がりください。**





←こちらより、お弁当の感想やご意見お待ちしております！

## < たんぱく塩分調整食献立表 >

\*下記の栄養価に、御飯180g（エネルギー302kcal・たんぱく質4.5g）が含まれています。

	3/21 (月)	3/22 (火)	3/23 (水)	3/24 (木)	3/25 (金)	3/26 (土)	3/27 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の天婦羅	アジの焼き浸し	豚肉の照味噌炒め	揚げカレイの野菜あんかけ	コロッケ	赤魚の揚げおろし煮	親子煮
	酢の物（白菜、わかめ、ゴマ）	付）かきあげ(菜の花)	ポパイサラダ	付）南瓜サラダ	付）アスパラサラダ	焼きうどん	付）スパオーロラサラダ
	シェルベジサラダ	春キャベツのコールスロー	コンヤクとシイタケの炒め煮	青菜のピーナツ和え	ごぼうの金平	バンバンジーサラダ	里芋の利休煮
	フルーツ缶	人参の香味炒め	エネルギー補給ゼリー-80	五目炒り豆腐	バンサンスー	フルーツ缶	浸し(青菜、竹輪)
	エネルギー 534kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 533kcal たんぱく質 14g	エネルギー 579kcal たんぱく質 17g	エネルギー 549kcal たんぱく質 14g	エネルギー 570kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯						
	サバのごまみそ煮	鶏のパン粉焼き	サワラののり塩唐揚げ	鶏団子煮	サケの粕煮	きのごハンバーグ	カレイの味噌焼
	大根のサラダ	蓮根のわさびサラダ	春雨梅風味サラダ	炊き合わせ	春キャベツハートン煮	付）シャトー人参素揚げ	付）もやしとねぎのかき揚げ
	青菜のエビ炒め	青菜人参煮	ふろふき大根	インゲン竹輪の味噌炒め	蒸し鶏と野菜の和風炒め	干し大根煮	野菜のオイスター炒め
	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	青菜チャンプル	酢の物(大根、揚げ) エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 576kcal たんぱく質 23g	エネルギー 596kcal たんぱく質 21g	エネルギー 548kcal たんぱく質 16g	エネルギー 587kcal たんぱく質 18g	エネルギー 540kcal たんぱく質 14g	エネルギー 554kcal たんぱく質 20g	エネルギー 539kcal たんぱく質 12g

※塩分：2g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

**昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。**

お弁当と一緒に朝食セットもお届けします！

天然酵母パン&伊藤園ジュース(200ML)

税込260円



## ＜ たんぱく塩分調整食献立表 ＞

\*下記の栄養価に、御飯180g（エネルギー302kcal・たんぱく質4.5g）が含まれています。

	3/28 (月)	3/29 (火)	3/30 (水)	3/31 (木)	4/1 (金)	4/2 (土)	4/3 (日)
昼食	御飯						
	チカの天ぷら	鶏のつくね焼	カレイの天ぷら	鶏の唐揚	サバの生姜煮	豚肉の生姜焼	カレイのバジルオイル焼
	付) 玉子焼き	大根ベーコンオニオンソース煮	豆腐の中華風ねぎ味噌かけ	ごぼうサラダ	干しシイタケ春雨炒め	カラゲと筍の中華風卵とじ	付) 人参の黒ゴマかき揚げ
	キャベツの担々味噌かけ	インゲンコーン炒め	里芋のずんだ和え	酢の物（キャベツ、紅生姜）	筑前煮	大根がんも人参煮	ポテトサラダ
	青菜揚げ煮	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	時雨煮
	エネルギー補給ゼリー-80						
	エネルギー 540kcal たんぱく質 13g	エネルギー 563kcal たんぱく質 17g	エネルギー 571kcal たんぱく質 15g	エネルギー 574kcal たんぱく質 20g	エネルギー 552kcal たんぱく質 15g	エネルギー 521kcal たんぱく質 20g	エネルギー 525kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯						
	チンジャオロース	サバの韓国風煮	豚肉サンド焼	サケの柚子胡椒焼き	メンチカツ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	梅風味サラダ	付) 卵サラダ	付) シイタケ天	付) かき揚げ(枝豆、玉葱)	煮物 (花形しんじょう、絹さや、人参)	付) ごぼうのかき揚げ	ピーマンベーコン炒め
	ニラと竹輪の卵とじ	大豆の甘辛煮	干し大根の五色なます	豚肉と大根菜の炒め物	カレー醤油炒め(竹、竹輪)	ホイコーロー	炊き合わせ
	フルーツ缶	もやしのカレーマリネ	三色浸し	ぜんまい煮	フルーツ缶	玉葱マリネ	フルーツ缶
						エネルギー補給ゼリー-80	
	エネルギー 578kcal たんぱく質 20g	エネルギー 552kcal たんぱく質 19g	エネルギー 536kcal たんぱく質 18g	エネルギー 533kcal たんぱく質 14g	エネルギー 561kcal たんぱく質 19g	エネルギー 584kcal たんぱく質 15g	エネルギー 589kcal たんぱく質 21g

※塩分：2g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

**昼食は当日 14時、夕食は当日 19時までにお召し上がりください。**





←こちらより、お弁当の感想やご意見お待ちしております！

## < カロリー塩分調整食献立表 >

\*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	3/21 (月)	3/22 (火)	3/23 (水)	3/24 (木)	3/25 (金)	3/26 (土)	3/27 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の天婦羅	アジの焼き浸し	豚肉の照味噌炒め	揚げカレイの野菜あんかけ	コロッケ	赤魚の揚げおろし煮	親子煮
	付) インゲン揚げ煮	付) 人参の香味炒め	ポパイサラダ	五目炒り豆腐	アスパラサラダ	青菜のゴマ和え	スパオーロラサラダ
	南瓜のいとこ煮	春キャベツのコールスロー	もやし中華風卵とじ	南瓜サラダ	バンサンスー	焼きうどん	昆布煮
	酢の物(白菜・わかめ・ゴマ)	鶏つくね煮					
	エネルギー 516kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 20g	エネルギー 490kcal たんぱく質 18g	エネルギー 479kcal たんぱく質 12g	エネルギー 513kcal たんぱく質 12g	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 528kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯						
	サバのごまみそ煮	鶏のパン粉焼き	サワラののり塩唐揚げ	鶏団子煮	サケの粕煮	きのこハンバーグ	サバの照り焼き
	付) 人参ピクルス	付) 青菜人参煮	付) おからの酢の物	ひじきサラダ	付) 春キャベツのコン煮	青菜チャンプル	付) 酢の物(大根、揚げ)
	大根のサラダ	ビーフカレー炒め	ふろふき大根	炊き合わせ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	しめじの酢の物	わかめの卵とじ
	高野のそぼろ煮	カリフラワーくず煮	春雨梅風味サラダ		さつま芋のおろしあえ		野菜のオイスター炒め
	エネルギー 483kcal たんぱく質 24g	エネルギー 491kcal たんぱく質 22g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 462kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 460kcal たんぱく質 18g

※塩分：2g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

**昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。**

お弁当と一緒に朝食セットもお届けします！

天然酵母パン&伊藤園ジュース(200ML)

税込260円



## ＜ カロリー・塩分調整食献立表 ＞

\*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	3 / 28 (月)	3 / 29 (火)	3 / 30 (水)	3 / 31 (木)	4 / 1 (金)	4 / 2 (土)	4 / 3 (日)
昼 食	御飯						
	チカの天ぷら	鶏のつくね焼	カレイの天ぷら	惣菜いなり	サバの生姜煮	豚肉の生姜焼	タラの昆布蒸し
	付) 南瓜天	付) 酢の物(きゅうり、しらす)	付) 山くらげの金平風	付) 磯香和え	付) 干しシイタケ春雨炒め	付) エビチリ風	付) ポテトサラダ
	キャベツの担々味噌がけ	オニオンサラダ	豆腐の中華風ねぎ味噌かけ	ごぼうサラダ	筑前煮	クラゲと筍の中華風卵とじ	時雨煮
	金時豆煮	大根ハートコンソメスープ煮	里芋のずんだ和え	酢の物(キャベツ、紅生姜)	千草焼きあんかけ	大根がんも人参煮	酢の物(きゅうり、竹輪)
	エネルギー 455kcal たんぱく質 12g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 465kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal たんぱく質 19g	エネルギー 459kcal たんぱく質 11g
夕 食	御飯						
	チンジャオロース	サバの韓国風煮	豚肉サンド焼	サケの柚子胡椒焼き	メンチカツ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	付) アスパラピーナツあえ	付) もやしのカレーマリネ	付) 三色浸し	付) ぜんまい煮	酢の物(きゅうり、白きくらげ)	付) 玉葱マリネ	付) ピーマンベーコン炒め
	梅風味サラダ	卵サラダ	干し大根の五色なます	豚肉と大根菜の炒め物	煮物 (花形しんじょう、絹さや、人参)	わかめサラダ	炊き合わせ
	ニラと竹輪の卵とじ	大豆の甘辛煮	レンコンペペロンチーノ	イガんとツケの煮物	ホイコーロー	酢の物(わかめ、生姜)	
	エネルギー 519kcal たんぱく質 18g	エネルギー 513kcal たんぱく質 19g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g	エネルギー 462kcal たんぱく質 14g	エネルギー 529kcal たんぱく質 20g

※塩分：2g 以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

**昼食は当日 14時、夕食は当日 19時までにお召し上がりください。**

