



←公式LINE@から1対1のやりとりができます！

< 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。

	5/16 (月)	5/17 (火)	5/18 (水)	5/19 (木)	5/20 (金)	5/21 (土)	5/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚パセリバターオイル焼	チカの磯部揚げ	豚シャブ	カレーの天ぷら	スコッチエッグ	サバの照り焼き	焼鳥
	煮物(大根、人参、インゲン)	千草焼きあんかけ	ブロッコリー中華炒め	バンバンジーサラダ	枝豆の酢の物	付) キャベツのゆかり和え	青菜つきこん煮
	きゅうりメンマ和え	大根のカルボナーラ風	筑前煮	じゃが芋とウイナーのソース炒め	ナスの利休煮	ゴボウの変わり金平	かぼちゃ、おくら煮
	炒り豆腐	青菜の煮浸し	山吹和え	インゲンの磯香和え	ポテトサラダ	酢の物(大根、揚げ) 豚肉とナスの味噌炒め	カリフラワーの酢の物
	エネルギー 459kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 456kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚煮	鶏肉の照り焼	サバの生姜焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	アジの土佐焼	トンカツあんかけ煮	サワラの青じそオイル焼
	筍と豚肉のバター醤油炒め	付け合わせ	高野のそぼろ煮	ひじきサラダ	付) ブロッコリーペペロンチーノ	昆布煮	春雨の中華酢の物
	大豆、昆布煮	ピーマンの土佐煮	ホイコーロー	こんにやくと椎茸の炒め煮	青菜と竹輪の煮浸し	インゲン竹輪煮	ぜんまいのビビンバ風
	スパゲティサラダ	インゲン海老炒め バンサンスー	ピーマン煮浸し	青菜の胡麻和え	胡麻味噌金平 しめじの酢の物	青菜のイタリアン炒め	大根がんと煮
	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 22g	エネルギー 477kcal たんぱく質 19g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 465kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16g

※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。



＜ 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。

	5/23 (月)	5/24 (火)	5/25 (水)	5/26 (木)	5/27 (金)	5/28 (土)	5/29 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの錦揚げ	酢豚	サワラのレモンオイル焼	鶏団子ケチャップ煮	カレーのチャンチャン焼き	ナスの肉詰め天	サバの土佐焼
	ニラの卵とじ	スパオーロラサラダ	人参とツナの卵炒め	青菜の煮浸し	豚肉野菜炒め	絹さや卵とじ	空豆とブロッコリーのサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	刻み昆布の金平	胡麻酢あえ	三色金平	炊き合わせ	春雨サラダ	青菜のシーフード炒め
	金時豆煮	大根とレモンの酢の物	ほうれん草がんも煮	かぼちゃのマリネ	さつま芋の煮物	時雨煮	インゲン揚げ煮
	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 521kcal たんぱく質 14g	エネルギー 468kcal たんぱく質 18g	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 453kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 459kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	赤魚の揚げ煮	鶏肉の天婦羅	サバの韓国風焼き	ポテサラ風コロッケ	アジの梅しそ焼	鶏肉の南部天
	炊き合わせ	わかめサラダ	若竹煮	揚げナス煮	アスパラの中華炒め	じゃが芋ホットサラダ	干し大根煮
	里芋の胡麻味噌かけ	マーボー春雨	炒めなます	昆布サラダ	キャベツピクルス	八宝菜	かき揚
	ソラマメとベーコンオイル炒め	ナスピーマン煮	インゲン胡麻和え	竹輪と人参のカレーマヨ炒め	ゴボウチャンプル	人参シリシリ	酢の物(きゅうり、人参)
	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g	エネルギー 542kcal たんぱく質 22g	エネルギー 467kcal たんぱく質 14g	エネルギー 537kcal たんぱく質 10g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 542kcal たんぱく質 22g

※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。





←公式LINE@から1対1のやりとりができます！

< 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。

	5/16 (月)	5/17 (火)	5/18 (水)	5/19 (木)	5/20 (金)	5/21 (土)	5/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚パセリバターオイル焼	チカの磯部揚げ	豚シャブ	カレイの天ぷら	スコッチエッグ	サバの照り焼き	焼鳥
	付) カレーかき揚げ	大根のカルボナーラ風	筑前煮	付) おくらの素揚げ	付) シャトー人參素揚げ	付) かぼちゃ天	青菜つきこん煮
	煮物(大根、人參、インゲン)	豚肉のポン酢炒め	山吹和え	卵とじ	ポテトサラダ	酢の物(大根、揚げ)	カリフラワーの酢の物
	炒り豆腐	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	バンバンジーサラダ エネルギー補給ゼリー-80	ナスの利休煮	豚肉とナスの味噌炒め エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g	エネルギー 547kcal たんぱく質 12g	エネルギー 603kcal たんぱく質 12g	エネルギー 591kcal たんぱく質 14g	エネルギー 545kcal たんぱく質 15g	エネルギー 580kcal たんぱく質 18g	エネルギー 578kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚煮	鶏肉の照り焼	サバの生姜焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	アジの土佐焼	トンカツあんかけ煮	サワラの青じそオイル焼
	玉葱マリネ	付) インゲン海老炒め	付) 大根ときくらげのごま酢和え	付) もやしと葱のかき揚げ	付) ピーマンかきあげ	インゲン竹輪煮	付) シェルベジサラダ
	筍と豚肉のバター醤油炒め	じゃが芋と牛肉の旨煮	高野のそぼろ煮	こんにやくと椎茸の炒め煮	胡麻味噌金平	青菜のイタリアン炒め	春雨の中華酢の物
	エネルギー補給ゼリー-80	バンサンスー	ホイコーロー	青菜の胡麻和え	しめじの酢の物 エネルギー補給ゼリー-80		ぜんまいのビビンバ風
	エネルギー 571kcal たんぱく質 15g	エネルギー 575kcal たんぱく質 24g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 520kcal たんぱく質 19g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 526kcal たんぱく質 16g	エネルギー 545kcal たんぱく質 15g

※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。



＜ 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。

	5/23 (月)	5/24 (火)	5/25 (水)	5/26 (木)	5/27 (金)	5/28 (土)	5/29 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの錦揚げ	酢豚	ホッケ塩焼	鶏団子ケチャップ煮	カレーのチャンチャン焼き	ナスの肉詰め天	ホッケの照り焼き
	ニラの卵とじ	スパオ-ロラサラダ	付) ゴボウサラダ	付) 三色金平	付) 玉子焼き	付) 春雨サラダ	付) 椎茸天
	キャベツと蒸し鶏のナムル	おくらの味噌炒め	人参とツナの卵炒め	青菜の煮浸し	炊き合わせ	絹さや卵とじ	青菜のシーフード炒め
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	ほうれん草がんも煮	かぼちゃのマリネ	さつま芋の煮物	時雨煮	インゲン煮
		エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80	
	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g	エネルギー 580kcal たんぱく質 16g	エネルギー 557kcal たんぱく質 10g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 15g	エネルギー 533kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	赤魚揚げ煮	鶏肉の天婦羅	サバの韓国風焼き	ポテサラ風コロケ	アジの梅しそ焼	鶏肉の南部天
	炊き合わせ	マーボー春雨	炒めなます	揚げナス煮	付) アスパラの中華炒め	じゃが芋ホットサラダ	ゴボウサラダ
	ソラマメとベーコンオイル炒め	酢の物（人参・もやし・葱）	インゲン胡麻和え	竹輪と人参のカレーマヨ炒め	インゲン、糸こん煮	八宝菜	干し大根煮
	フルーツ缶	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	ゴボウチャンプル	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		エネルギー補給ゼリー-80	
	エネルギー 539kcal たんぱく質 17g	エネルギー 528kcal たんぱく質 13g	エネルギー 563kcal たんぱく質 23g	エネルギー 558kcal たんぱく質 14g	エネルギー 560kcal たんぱく質 12g	エネルギー 587kcal たんぱく質 15g	エネルギー 590kcal たんぱく質 23g

※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。





←公式LINE@から1対1のやりとりができます！

< 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。

	5/16 (月)	5/17 (火)	5/18 (水)	5/19 (木)	5/20 (金)	5/21 (土)	5/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚パセリバターオイル焼	チカの磯部揚げ	豚シャブ	カレイの天ぷら	スコッチエッグ	サバの照り焼き	焼鳥
	付) きゅうりメンマ和え	千草焼きあんかけ	付) ブロッコリー中華炒め	付) インゲンの磯香和え	生野菜	付) 酢の物(大根、揚げ)	青菜つきこん煮
	煮物(大根、人参、インゲン)	大根のカルボナーラ風	筑前煮	バンバンジーサラダ	付) ポテトサラダ	ゴボウ変わり金平	かぼちゃ、おくら煮
	炒り豆腐		山吹和え	じゃが芋とウイナーのソース炒め	枝豆の酢の物 ナスの利休煮	豚肉とナスの味噌炒め	
	エネルギー 467kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 12g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 455kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚煮	鶏肉の照り焼	サバの生姜焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	アジの土佐焼	トンカツあんかけ煮	サワラの青じそオイル焼
	付) スパゲティサラダ	付け合わせ	付) ピーマン煮浸し	ひじきサラダ	付) 煮浸し	付) インゲン竹輪煮	付) シェルベジサラダ
	玉葱マリネ	じゃが芋と牛肉の旨煮	高野のそぼろ煮	青菜の胡麻和え	胡麻味噌金平	酢の物(きゅうり、かにかま)	ぜんまいのビビンバ風
	筍と豚肉のバター醤油炒め	バンサンスー	ホイコーロー		ブロッコリーペペロンチーノ	青菜のイタリアン炒め	大根がんも煮
	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g	エネルギー 526kcal たんぱく質 23g	エネルギー 477kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 464kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g

※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。



＜ 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。

	5/23 (月)	5/24 (火)	5/25 (水)	5/26 (木)	5/27 (金)	5/28 (土)	5/29 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの錦揚げ	酢豚	サワラのレモンオイル焼	鶏団子ケチャップ煮	カレイのチャンチャン焼き	ナスの肉詰め天	サバの土佐焼
	付) 金時豆煮	スパオーロラサラダ	付) 胡麻酢あえ	三色金平	付) 豚肉野菜炒め	付) 絹さや卵とじ	付) インゲン揚げ煮
	ニラの卵とじ	おくらの味噌炒め	人参とツナの卵炒め	かぼちゃのマリネ	炊き合わせ	春雨サラダ	空豆とブロッコリーのサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル		ゴボウサラダ		さつま芋の煮物	時雨煮	青菜のシーフード炒め
	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 515kcal たんぱく質 15g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 458kcal たんぱく質 12g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 458kcal たんぱく質 15g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	赤魚の揚げ煮	鶏肉の天婦羅	サバの韓国風焼き	ポテサラ風コロッケ	アジの梅しそ焼	鶏肉の南部天
	里芋の胡麻味噌かけ	付) わかめサラダ	若竹煮	付) 昆布サラダ	アスパラの中華炒め	付) パプリカとひじきの炒り煮	ゴボウサラダ
	ソラマメとベーコンオイル炒め	マーボー春雨	インゲン胡麻和え	揚げナス煮	ゴボウチャンプル	じゃが芋ホットサラダ	酢の物(きゅうり、人参)
		酢の物(人参・もやし・葱)		竹輪と人参のカレーマヨ炒め		八宝菜	
	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 516kcal たんぱく質 20g	エネルギー 467kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal たんぱく質 10g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 542kcal 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。

