



←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。

	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)	5/6 (金)	5/7 (土)	5/8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮込み豆腐ハンバーグ	たらカツ	肉じゃがコロッケ	サワラのタルタル焼	つくね大葉巻きハンバーグ	アジの香味だれ漬け焼き	鶏肉のオランダ煮
	若布の卵とじ	ツナサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	キャベツ、揚げ煮	付) シャトー人参	れんこんの韓国風和え	キャベツの酢の物
	スパオーロラサラダ	肉豆腐	大根の煮物	チャプチェ風炒め	インゲン黒胡麻サラダ	バンバンジーサラダ	じゃが芋の煮物
	高野煮	酢の物(きゅうり、白きくらげ)	青菜のコーン炒め	山クラゲメンマ和え	菜の花のからし和え しめじ玉葱イタリアン炒め	カリフラワーくず煮	玉葱とニラのかき揚げ
	エネルギー 511kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 19g	エネルギー 525kcal たんぱく質 19g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 442kcal たんぱく質 12g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーのチャンチャン焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚の五目あん	牛肉スタミナ焼き	赤魚の揚げおろし煮
	豆ときゅうりのサラダ	炊き合わせ	インゲンとツナの煮物	昆布サラダ	柚子胡椒サラダ	筍土佐煮	ブロッコリーサラダ
	ぜんまい花麩煮	二色ピーマン炒め煮	ひじき五目煮	人参カレー酢炒め	ホイコーロー	春雨の中華サラダ	酢の物(人参・もやし・葱)
	なすの香味だれ	卵サラダ	ブロッコリーの胡麻和え	玉葱の中華風卵とじ	里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物	オムレツ
	エネルギー 471kcal たんぱく質 11g	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 450kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 524kcal たんぱく質 11g	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal 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 / 9 (月)	5 / 10 (火)	5 / 11 (水)	5 / 12 (木)	5 / 13 (金)	5 / 14 (土)	5 / 15 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの照り焼き	皮なしシュウマイ	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスのからしマヨネーズ焼	ハンバーグ（テリヤキ）	アジのさんが焼
	若布サラダ	高野のそぼろ煮	もやし胡麻酢和え	キャバツ、ハーフコン煮	大根としんじょうの煮物	人参ひじきツナサラダ	干大根の菜種和え
	アスパラと揚げのぬた	ミックスナムル	若竹煮	マーボー春雨	カリフラワーの酢の物	インゲン、糸コン煮	なすのそぼろ煮
	人参の香味炒め	青菜シーフードソテー	アスパラの味噌炒め	青菜のポン酢和え	蒸し鶏と野菜の和風炒め	木の芽和え	ポテトサラダ
	エネルギー 468kcal たんぱく質 15g	エネルギー 462kcal たんぱく質 19g	エネルギー 434kcal たんぱく質 10g	エネルギー 528kcal たんぱく質 20g	エネルギー 486kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	アジ土佐煮	鶏肉のレモンオイル焼	サワラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	豚肉の味噌炒め
	時雨煮	焼きビーフン	マセドアンサラダ	刻み昆布の金平	青菜の煮浸し	若布チャンプル	梅風味サラダ
	五目煮	筑前煮	なすとイカのケチャップ煮	豚と筍の炒め物	ごぼう煮	人参の韓国風炒め	ブロッコリーの煮浸し
	酢の物（大根・葱）	れんこんのわさびサラダ	ひじきと竹輪の酢の物	金時豆煮	かぼちゃのマリネ	里芋の胡麻味噌和え	酢の物（人参・もやし・葱）
	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 515kcal たんぱく質 16g	エネルギー 552kcal たんぱく質 22g	エネルギー 487kcal たんぱく質 19g	エネルギー 512kcal たんぱく質 15g	エネルギー 472kcal たんぱく質 17g	エネルギー 519kcal たんぱく質 19g

※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。

	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)	5/6 (金)	5/7 (土)	5/8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮込み豆腐ハンバーグ	たらカツ	肉じゃがコロッケ	サワラのタルタル焼	つくね大葉巻きハンバーグ	アジの香味だれ漬け焼き	鶏肉のオランダ煮
	付) レンコンペロンチーノ	付) 青菜とI/Fの梅和え	付) 青菜のコーン炒め	チャプチェ風炒め	付) 玉子焼き	付) 枝豆のかき揚げ	キャベツの酢の物
	スパオーロラサラダ	ツナサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	山クラゲメンマ和え	インゲン黒胡麻サラダ	バンバンジーサラダ	ソース金平
	高野煮	肉豆腐	大根の煮物	エネルギー補給ゼリー-80	しめじ玉葱イタリアン炒め	カリフラワーくず煮	フルーツ缶
	エネルギー 540kcal たんぱく質 20g	エネルギー 548kcal たんぱく質 20g	エネルギー 558kcal たんぱく質 20g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g	エネルギー 593kcal たんぱく質 18g	エネルギー 535kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーのチャンチャン焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚の五目あん	牛肉スタミナ焼き	赤魚の揚げおろし煮
	付) 竹輪のかき揚げ	二色ピーマン炒め煮	付) しいたけ天	人参カレー酢炒め	付) 柚子胡椒サラダ	付) 春雨の中華サラダ	チンジャオロース
	ぜんまい花麩煮	炊き合わせ	インゲンとツナの煮物	玉葱の中華風卵とじ	ホイコーロー	ピーマンと竹輪の炒め物	酢の物（人参・もやし・葱）
	なすの香味だれ	エネルギー補給ゼリー-80	干大根の三杯酢	フルーツ缶	里芋の揚げ煮	筍土佐煮	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 568kcal たんぱく質 13g	エネルギー 559kcal たんぱく質 15g	エネルギー 563kcal たんぱく質 15g	エネルギー 518kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 13g	エネルギー 529kcal たんぱく質 18g	エネルギー 586kcal たんぱく質 14g

※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。

	5/9 (月)	5/10 (火)	5/11 (水)	5/12 (木)	5/13 (金)	5/14 (土)	5/15 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの照り焼き	皮なしシューマイ	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスのからしマヨネーズ焼	ハンバーグ(テリヤキ)	アジのさんが焼
	付) きのこのかき揚げ	付) オクラの素揚げ	付) 玉子焼き	キャベツ、ハートコン煮	付) カリフラワーの酢の物	付) フライドポテト	なすのそぼろ煮
	アスパラと揚げのめた	高野のそぼろ煮	もやし胡麻酢和え	青菜のポン酢和え	大根としんじょうの煮物	インゲン、糸コン煮	ポテトサラダ
	人参の香味炒め	ミックスナムル	アスパラの味噌炒め		蒸し鶏と野菜の和風炒め	木の芽和え	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	エネルギー補給ゼリー-80				
	エネルギー 585kcal たんぱく質 17g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 13g	エネルギー 549kcal たんぱく質 18g	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 522kcal たんぱく質 19g	エネルギー 566kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	アジ土佐煮	鶏肉のレモンオイル焼	サワラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	豚肉の味噌炒め
	時雨煮	付) カレーかき揚げ	マセドアンサラダ	豚と筍の炒め物	付) ヌードルサラダ	人参の韓国風炒め	梅風味サラダ
	酢の物 (大根・葱)	焼きビーフン	なすとイカのケチャップ煮	大根のカルボナーラ風	青菜の煮浸し	里芋の胡麻味噌和え	酢の物 (人参・もやし・葱)
	フルーツ缶	れんこんのわさびサラダ	フルーツ缶	フルーツ缶	かぼちゃのマリネ	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
		エネルギー 521kcal たんぱく質 17g	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 572kcal たんぱく質 27g	エネルギー 559kcal たんぱく質 18g	エネルギー 593kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal 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。**





←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。

	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)	5/6 (金)	5/7 (土)	5/8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮込み豆腐ハンバーグ	たらカツ	肉じゃがコロッケ	サワラのタルタル焼	つくね大葉巻きハンバーグ	アジの香味だれ漬け焼き	鶏肉のオランダ煮
	スパオーロラサラダ	ツナサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	付) 山クラゲメンマ和え	付) 菜の花のからし和え	付) カリフラワーくず煮	付) キャベツの酢の物
	高野煮	肉豆腐	大根の煮物	キャベツ、揚げ煮 チャプチェ風炒め	インゲン黒胡麻サラダ しめじ玉葱イタリアン炒め	れんこんの韓国風和え バンバンジーサラダ	じゃが芋の煮物 玉葱とろのかき揚げ
	エネルギー 490kcal たんぱく質 18g	エネルギー 490kcal たんぱく質 19g	エネルギー 533kcal たんぱく質 19g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 437kcal たんぱく質 12g	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーのチンパン焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚の五目あん	牛肉スタミナ焼き	赤魚の揚げおろし煮
	付) バター醤油炒め	パンサンスー	付) ブロッコリーの胡麻和え	昆布サラダ	付) 柚子胡椒サラダ	付) ピーマンと竹輪の炒め物	ブロッコリーサラダ
	豆ときゅうりのサラダ ぜんまい花麩煮	卵サラダ	インゲンとツナの煮物 ひじき五目煮	玉葱の中華風卵とじ	ホイコーロー 里芋の揚げ煮	筍土佐煮 春雨の中華サラダ	チンジャオロース
	エネルギー 488kcal たんぱく質 12g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 425kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 523kcal たんぱく質 11g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g

※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。

	5/9 (月)	5/10 (火)	5/11 (水)	5/12 (木)	5/13 (金)	5/14 (土)	5/15 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの照り焼き	皮なしシュウマイ	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスのからしマヨネーズ焼	ハンバーグ（テリヤキ）	アジのさんが焼
	付) アスパラと揚げのめた	付) 青菜シーフードソテー	付) もやし胡麻酢和え	キャベツ、ハートコン煮	付) 三色胡麻あえ	人参ひじきツナサラダ	付) 干大根の菜種和え
	若布サラダ	高野のそぼろ煮	若竹煮	青菜のポン酢和え	大根としんじょうの煮物	オムレツ	なすのそぼろ煮
	人参の香味炒め	ミックスナムル	アスパラの味噌炒め		蒸し鶏と野菜の和風炒め		ポテトサラダ
	エネルギー 468kcal たんぱく質 15g	エネルギー 466kcal たんぱく質 17g	エネルギー 436kcal たんぱく質 10g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 516kcal たんぱく質 22g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	アジ土佐煮	鶏肉のレモンオイル焼	サワラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	豚肉の味噌炒め
	付) 酢の物（大根・葱）	付) 焼きビーフン	付) ブロッコリー、ハートコンチノ	付) 金時豆煮	ごぼう煮	付) 若布チャンプル	梅風味サラダ
	時雨煮	筑前煮	なすとイカのケチャップ煮	刻み昆布の金平	かぼちゃのマリネ	人参の韓国風炒め	ブロッコリーの煮浸し
	五目煮	れんこんのわさびサラダ	ひじきと竹輪の酢の物	豚と筍の炒め物		里芋の胡麻味噌和え	
	エネルギー 518kcal たんぱく質 21g	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 529kcal たんぱく質 22g	エネルギー 499kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 463kcal たんぱく質 16g	エネルギー 515kcal たんぱく質 19g

※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。**

