



←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 / 3 0 (月)	5 / 3 1 (火)	6 / 1 (水)	6 / 2 (木)	6 / 3 (金)	6 / 4 (土)	6 / 5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のケチャップ 照り焼	アジの焼き浸し	鶏のつくね焼	サワラの洋風味噌焼き	皮なしシュウマイ	天婦羅	親子煮
	キャベツのコンソメ煮	ゴーヤとツナのサラダ	干し椎茸春雨炒め	大根と揚げの酢の物	青菜の煮浸し	玉葱の卵とじ	ひじきの味噌金平
	チンゲン菜と厚揚げの炒め煮	炊き合わせ	カリフラワー・リンチマリネ	こんにゃくの中華風旨煮	ワラの煮物	高野・椎茸・人参煮	野菜のオyster炒め
	炒り卵	青菜と豚肉の炒め	高野のそぼろ煮	金時豆煮	南瓜のマリネ	もやしウインナー炒め	人参の胡麻酢和え
	エネルギー 481kcal たんぱく質 20g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 486kcal たんぱく質 19g	エネルギー 481kcal たんぱく質 20g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 455kcal たんぱく質 13g	エネルギー 526kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	タンドリーライトチキン	サバの照り焼き	トンカツ卵とじ	シイラ南蛮	鶏肉のマイルドカレー焼	サバの生姜煮
	付) 人参・絹さや	シーフードスープゲテュー	青菜つきこん煮	刻み昆布と人参の梅煮	茄子ミート	キャベツ揚げ煮	青菜ベーコン煮
	バター醤油炒め	おかか炒め	変わり金平ごぼう	もやしのナムル風	人参シリシリ	チャプチェ風炒め	チンジャオロース
	大根の加熱ナラ風	大根と人参の酢の物	ひじきサラダ	きゅうりの酢の物	ポテトサラダ	こんにゃくの酢味噌和え	五目煮
	エネルギー 505kcal たんぱく質 12g	エネルギー 539kcal たんぱく質 22g	エネルギー 473kcal たんぱく質 16g	エネルギー 519kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 535kcal たんぱく質 22g	エネルギー 477kcal たんぱく質 18g

※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。

	6/6 (月)	6/7 (火)	6/8 (水)	6/9 (木)	6/10 (金)	6/11 (土)	6/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの照り焼き	豚シャブ	赤魚の揚げ煮	酢豚	アジのレモンオイル焼	鶏の味噌つくね焼	サバの照り焼き
	付) キャベツのゆかり和え	春雨と人参の酢の物	豚肉と茄子の味噌炒め	ゴーヤナムル	人参レーズン和え	人参糸こんにゃく炒り煮	マカロニサラダ
	若竹煮	ぜんまい煮	大根梅酢煮	チリコンカン	干し大根煮	ニラと竹輪の卵とじ	車麩と茄子の煮物
	豚肉のポン酢炒め	もやしの炸醤炒め	昆布サラダ	筍の梅和え	ふきと竹輪の金平風	青菜しめじ煮	スクランブルエッグチリソースかけ
	高野ピース煮						
	エネルギー 424kcal たんぱく質 13g	エネルギー 530kcal たんぱく質 13g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 461kcal たんぱく質 14g	エネルギー 480kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ごぼうと鶏の唐揚げ	アジのハニーマスタードのせ	牛肉スタミナ焼き	マスの味噌煮	鶏肉の甘辛煮	サワラの柚子胡椒マヨ焼	豚肉の生姜焼
	枝豆の酢の物	アスパラベーコン炒め	青菜のピーナツ和え	春雨の中華サラダ	青菜の生姜醤油和え	がんもあらめ煮	キャベツとツナの煮物
	大根と人参の煮物	南瓜の揚げ浸し	筑前煮	エビボールと茄子のトマト煮	茄子のカレーマリネ	南瓜枝豆あんかけ	フライドポテトとウインナーのソース炒め
	青菜シーフードソテー	海藻中華和え	カリフラワーピクルス	きゅうりとらっきょうの酢の物	蓮根のわさびサラダ	大根サラダ	しめじの酢の物
	エネルギー 540kcal たんぱく質 21g	エネルギー 506kcal たんぱく質 15g	エネルギー 488kcal たんぱく質 20g	エネルギー 511kcal たんぱく質 14g	エネルギー 525kcal たんぱく質 21g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g

※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。

	5/30 (月)	5/31 (火)	6/1 (水)	6/2 (木)	6/3 (金)	6/4 (土)	6/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のキャップ照り焼	アジの焼き浸し	鶏のつくね焼	サワラの洋風味噌焼き	皮なしシュマイ	天婦羅	親子煮
	付) 炒り卵	付) 椎茸天	付) オクラ素揚げ	付) ジャーマンかき揚げ	付) 大根と人参の金平	玉葱の卵とじ	野菜のオイスター炒め
	キャバツのコンソメ煮	ゴーヤとツナのサラダ	干し椎茸春雨炒め	こんにゃくの中華風旨煮	ワラビの煮物	もやしウイナー炒め	人参の胡麻酢和え
	インゲン菜と厚揚げの炒め煮	青菜と豚肉の炒め	カリフラワー・リンチマリネ	大根と揚げの酢の物	南瓜のマリネ	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
	エネルギー 514kcal たんぱく質 21g	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 539kcal たんぱく質 17g	エネルギー 539kcal たんぱく質 15g	エネルギー 579kcal たんぱく質 15g	エネルギー 550kcal たんぱく質 13g	エネルギー 555kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	タンドリーフライドチキン	サバの照り焼き	トンカツ卵とじ	シイラ南蛮	鶏肉のマイルドカレー焼	サバの生姜煮
	金平れんこん	大根と人参の酢の物	付) カレーかき揚げ	干し大根煮	付) ポテトサラダ	付) アスパラコンソテー	青菜ベーコン煮
	大根の加熱チナ風	ジャガイモの味噌煮	青菜つきこん煮	もやしのナムル風	インゲンとツの煮物	チャプチェ風炒め	チンジャオロース
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	変わり金平ごぼう エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	茄子ミート	こんにゃくの酢味噌和え	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 601kcal たんぱく質 11g	エネルギー 583kcal たんぱく質 21g	エネルギー 572kcal たんぱく質 16g	エネルギー 577kcal たんぱく質 20g	エネルギー 527kcal たんぱく質 14g	エネルギー 557kcal たんぱく質 22g	エネルギー 559kcal 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。

	6/6 (月)	6/7 (火)	6/8 (水)	6/9 (木)	6/10 (金)	6/11 (土)	6/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの照り焼き	豚シャブ	赤魚の揚げ煮	酢豚	アジのレモンオイル焼	鶏の味噌つくね焼	サバの照り焼き
	付) 南瓜天	春雨と人参の酢の物	豚肉と茄子の味噌炒め	ゴーヤナムル	付) ヤングコーン天ぷら	付) 揚げ茄子のホクホク酢かけ	付) ごぼうのかき揚げ
	豚肉のポン酢炒め	人参とツナの卵炒め	大根梅酢煮	炊き合わせ	干し大根煮	人参糸こんにゃく炒り煮	マカロニサラダ
	高野ピース煮		エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	ふきと竹輪の金平風	青菜しめじ煮	車麩と茄子の煮物
	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 533kcal たんぱく質 16g	エネルギー 557kcal たんぱく質 14g	エネルギー 564kcal たんぱく質 13g	エネルギー 543kcal たんぱく質 16g	エネルギー 585kcal たんぱく質 15g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 520kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ごぼうと鶏の唐揚げ	アジのに-マスタードのせ	牛肉スタミナ焼き	マスの味噌煮	鶏肉の甘辛煮	サワラの柚子胡椒マヨ焼	豚肉の生姜焼
	付) 青菜シーフードソテー	大豆の甘辛煮	付) カリフラワーピクルス	付) きこのかき揚げ	青菜の生姜醤油和え	付) 竹輪天	キャベツとツナの煮物
	大根と人参の煮物	南瓜の揚げ浸し	筑前煮	春雨の中華サラダ	茄子のカレーマリネ	南瓜枝豆あんかけ	フライドポテトとウイナーのソース炒め
	マセドアンサラダ	フルーツ缶	ごぼうサラダ	エビボールと茄子のトマト煮	フルーツ缶	大根サラダ	エネルギー補給ゼリー-80
		エネルギー 588kcal たんぱく質 20g	エネルギー 552kcal たんぱく質 19g	エネルギー 558kcal たんぱく質 21g	エネルギー 570kcal たんぱく質 15g	エネルギー 526kcal たんぱく質 21g	エネルギー 535kcal たんぱく質 17g

※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 / 30 (月)	5 / 31 (火)	6 / 1 (水)	6 / 2 (木)	6 / 3 (金)	6 / 4 (土)	6 / 5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のケチャップ 照り焼	アジの焼き浸し	鶏のつくね焼	サワラの洋風味噌焼き	皮なしシウマイ	天婦羅	親子煮
	付) キャベツのコンソメ煮	付) 青菜と豚肉の炒め	付) カワカワ・フレンチマリネ	付) 金時豆煮	付) 大根と人参の金平	付) もやしウイナー炒め	ひじきの味噌金平
	チカゴ菜と厚揚げの炒め煮	ゴーヤとツナのサラダ	干し椎茸春雨炒め	大根と揚げの酢の物	ワラビの煮物	玉葱の卵とじ	野菜のオイスター炒め
	炒り卵	炊き合わせ	高野のそぼろ煮	こんにゃくの中華風旨煮	南瓜のマリネ	高野・椎茸・人参煮	
	エネルギー 479kcal たんぱく質 20g	エネルギー 473kcal たんぱく質 17g	エネルギー 483kcal たんぱく質 19g	エネルギー 483kcal たんぱく質 20g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 462kcal たんぱく質 12g	エネルギー 512kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	タンドリーライトチキン	サバの照り焼き	トンカツ卵とじ	シイラ南蛮	鶏肉のマイルドカレー焼	サバの生姜煮
	付) 人参・絹さや	シーフードスパゲティ	付) 青菜つきこん煮	もやしのナムル風	付) 人参シリシリ	キャベツ揚げ煮	付) 青菜ベーコン煮
	大根の加熱ナラ風	おかか炒め	変わり金平ごぼう	きゅうりの酢の物	茄子ミート	チャブチエ風炒め	チンジャオロース
	金平れんこん		ひじきサラダ		ポテトサラダ		五目煮
	エネルギー 481kcal たんぱく質 12g	エネルギー 527kcal たんぱく質 21g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 491kcal たんぱく質 11g	エネルギー 525kcal たんぱく質 22g	エネルギー 471kcal 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。



＜ 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。

	6/6 (月)	6/7 (火)	6/8 (水)	6/9 (木)	6/10 (金)	6/11 (土)	6/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの照り焼き	豚シャブ	赤魚の揚げ煮	酢豚	アジのレモンオイル焼	鶏の味噌つくね焼	サバの照り焼き
	付) 若竹煮	ぜんまい煮	付) ブロッコリー・パプリカ・リンゴ	ゴーヤナムル	付) 人参レーズン和え	付) 青菜しめじ煮	付) マカロニサラダ
	豚肉のポン酢炒め	もやしの炸醤炒め	豚肉と茄子の味噌炒め	チリコンカン	干し大根煮	人参糸こんにゃく炒り煮	車麩と茄子の煮物
	高野ピース煮		昆布サラダ		ふきと竹輪の金平風	ニラと竹輪の卵とじ	スクランブルエッグチリソースかけ
	エネルギー 418kcal たんぱく質 12g	エネルギー 501kcal たんぱく質 13g	エネルギー 500kcal たんぱく質 12g	エネルギー 482kcal たんぱく質 19g	エネルギー 447kcal たんぱく質 14g	エネルギー 481kcal たんぱく質 19g	エネルギー 484kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ごぼうと鶏の唐揚げ	アジのハーブマスタードのせ	牛肉スタミナ焼き	マスの味噌煮	鶏肉の甘辛煮	サワラの柚子胡椒マヨ焼	豚肉の生姜焼
	枝豆の酢の物	大豆の甘辛煮	青菜のピーナツ和え	付) 酢の物	茄子のカレーマリネ	付) 大根サラダ	フライドポテトとウインナーのソース炒め
	マセドアンサラダ	南瓜の揚げ浸し	筑前煮	春雨の中華サラダ エビボールと茄子のトマト煮	蓮根のわさびサラダ	がんもあらめ煮 南瓜枝豆あんかけ	春雨の中華和え
	エネルギー 545kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 477kcal たんぱく質 20g	エネルギー 511kcal たんぱく質 14g	エネルギー 530kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g

※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。

