



←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。

	6 / 13 (月)	6 / 14 (火)	6 / 15 (水)	6 / 16 (木)	6 / 17 (金)	6 / 18 (土)	6 / 19 (日)
昼食	御飯						
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚	テリヤキハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	タラの中華風レモン蒸し	豚肉ケチャップ煮
	玉葱の卵とじ	大根と人参の酢の物	昆布煮	炊き合わせ	キャベツのゆかり和え	チャプチエ風炒め	ごぼうサラダ
	野菜の味噌炒め	時雨煮	五目煮	オムレツ	かき揚げ	カリフラワーくず煮	大根の煮物
	山菜の酢の物	アスパラと竹輪の甘辛炒め	空豆とブロッコリーのサラダ	人参の香味炒め	青菜揚げ煮	大根サラダ	ふきと竹輪の金平風
	エネルギー 501kcal たんぱく質 22g	エネルギー 468kcal たんぱく質 13g	エネルギー 534kcal たんぱく質 23g	エネルギー 487kcal たんぱく質 18g	エネルギー 555kcal たんぱく質 22g	エネルギー 454kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯						
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼	酢鶏	揚げカレイの野菜あんかけ
	ひじきサラダ	インゲン揚げ煮	ベーコンチンジャオ入風	しめじの酢の物	付) 華かまぼこ	パプリカとひじきの炒り煮	青菜ベーコン炒め
	ワラビの煮物	塩焼そば	ビーフカレー炒め	竹輪のチリ風	スパゲティサラダ	キャベツの酢の物	里芋のそぼろ煮
	青菜と竹輪のめた	青菜おかか炒め	じゃが芋旨煮	青菜のピーナツ炒め	酢味噌和え つきこんピリ辛煮	インゲン胡麻炒め	オムレツ
	エネルギー 473kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 18g	エネルギー 457kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 446kcal たんぱく質 16g	エネルギー 535kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g

※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。

	6/20 (月)	6/21 (火)	6/22 (水)	6/23 (木)	6/24 (金)	6/25 (土)	6/26 (日)
昼食	御飯						
	サバの生姜焼き	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉とレンコンの甘酢炒め	アジのさんが焼	皮なしシュウマイ	赤魚の揚げ煮
	キャベツの担々味噌がけ	もやし中華炒め	大根竹輪煮	マセドアンサラダ	ジャガイモの和風カレー炒め	干しシイタケ春雨炒め	付) オクラ天
	かぼちゃ、おくら煮	炊き合わせ	バンバンジーサラダ	干大根の菜種和え	厚揚げと人参の煮物	枝豆の酢の物	千草焼きあんかけ
	青菜オイスター炒め	じゃが芋の酢の物	かぼちゃとレンコンの炒め煮	青菜揚げ煮	ブロッコリーとムスの炒め物	絹さや卵とじ	時雨煮 きゅうりの酢の物
	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 18g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 461kcal たんぱく質 17g	エネルギー 465kcal たんぱく質 18g	エネルギー 506kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	牛肉ブルコギ	アジの焼き浸し	メンチカツ	カレイの錦揚げ	揚げ鶏の香味だれあえ	シイラ南蛮	酢豚
	蒸し鶏とワカメの炒り煮	マカロニサラダ	刻み昆布金平風	柚子胡椒サラダ	オムレツ	青菜と豚肉の炒め	三色金平
	揚げなすの生姜醤油あえ	豚肉と人参の胡麻みそ炒め	ブロッコリー・パプリカ・リンチーノ	ゴーヤチャンプル	アスパラと竹輪の甘辛炒め	筑前煮	カレー肉じゃが
	インゲンとツナの煮物	レンコンカレーピクルス	キャベツと炒り卵の酢の物	里芋のずんだ和え	青菜煮浸し	梅風味マカロニサラダ	ミニ信田巻き
	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 483kcal たんぱく質 13g	エネルギー 536kcal たんぱく質 24g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 483kcal 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。

	6 / 13 (月)	6 / 14 (火)	6 / 15 (水)	6 / 16 (木)	6 / 17 (金)	6 / 18 (土)	6 / 19 (日)
昼食	御飯						
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚	テリヤキハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	タラの中華風レモン蒸し	豚肉ケチャップ煮
	付) かき揚げ	アスパラと竹輪の甘辛炒め	牛肉と玉葱の中華炒め	炊き合わせ	キャベツのゆかり和え	付) シイタケ天	大根の煮物
	野菜の味噌炒め	時雨煮	五目煮	人参の香味炒め	焼きうどん	チャブチ風炒め	ふきと竹輪の金平風
	山菜の酢の物	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	大根サラダ	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 567kcal たんぱく質 22g	エネルギー 571kcal たんぱく質 14g	エネルギー 573kcal たんぱく質 25g	エネルギー 551kcal たんぱく質 16g	エネルギー 590kcal たんぱく質 22g	エネルギー 543kcal たんぱく質 11g	エネルギー 565kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼	酢鶏	揚げカレイの野菜あんかけ
	付) ヤングコーン素揚げ	付) 青菜おかか炒め	ハートコンチンジャオ-ス風	付) 青菜のピーナツ炒め	付) 華かまぼこ	八宝菜	付) オムレツ
	青菜と竹輪のぬた	インゲン揚げ煮	じゃが芋旨煮	さっぱり煮	スパゲティサラダ	キャベツの酢の物	青菜ハート炒め
	なすピーマン煮	塩焼そば	エネルギー補給ゼリー-80	竹輪のチリ風	つきこんぴり辛煮	フルーツ缶	里芋のそぼろ煮
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 543kcal たんぱく質 14g	エネルギー 547kcal たんぱく質 19g	エネルギー 542kcal たんぱく質 11g	エネルギー 565kcal たんぱく質 19g	エネルギー 528kcal たんぱく質 14g	エネルギー 568kcal たんぱく質 22g	エネルギー 542kcal 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。

	6/20 (月)	6/21 (火)	6/22 (水)	6/23 (木)	6/24 (金)	6/25 (土)	6/26 (日)
昼食	御飯						
	サバの生姜焼き	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉とレンコンの甘酢炒め	マスのからしマヨネーズ焼	皮なしシューマイ	赤魚の揚げ煮
	付) ピーマン胡麻かきあげ	もやし中華炒め	バンバンジーサラダ	マセドアンサラダ	ジャガイモの和風カレー炒め	キャベツ、ベーコン煮	付) オクラ天
	キャベツの担々味噌がけ	炊き合わせ	かぼちゃとレンコンの炒め煮	青菜揚げ煮	もやし胡麻酢和え	干しシイタケ春雨炒め	千草焼きあんかけ
	かぼちゃ、おくら煮	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	エネルギー補給ゼリー-80	時雨煮
	エネルギー補給ゼリー-80						フルーツ缶
	エネルギー 600kcal たんぱく質 16g	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 571kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal たんぱく質 16g	エネルギー 572kcal たんぱく質 12g	エネルギー 556kcal たんぱく質 14g	エネルギー 543kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯						
	牛肉プルコギ	アジの焼き浸し	メンチカツ	カレイの錦揚げ	揚げ鶏の香味だれあえ	シイラ南蛮	酢豚
	付) フライドポテト	マカロニサラダ	ポテトサラダ	柚子胡椒サラダ	アスパラと竹輪の甘辛炒め	付) 梅風味マカロニサラダ	三色金平
	揚げなすの生姜醤油あえ	豚肉と人参の胡麻みそ炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	ゴーヤチャンプル	青菜煮浸し	青菜と豚肉の炒め	ミニ信田巻き
	インゲンとツナの煮物	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	筑前煮	エネルギー補給ゼリー-80
	フルーツ缶						
	エネルギー 519kcal たんぱく質 18g	エネルギー 573kcal たんぱく質 15g	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 581kcal たんぱく質 14g	エネルギー 544kcal たんぱく質 21g	エネルギー 554kcal たんぱく質 15g	エネルギー 575kcal 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。

	6/13 (月)	6/14 (火)	6/15 (水)	6/16 (木)	6/17 (金)	6/18 (土)	6/19 (日)
昼食	御飯						
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚	テリヤキハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	タラの中華風レモン蒸し	豚肉ケチャップ煮
	付) 山菜の酢の物	付) 大根と人参の酢の物	五目煮	付) 人参の香味炒め	キャベツのゆかり和え	付) 大根サラダ	ごぼうサラダ
	玉葱の卵とじ	時雨煮	空豆とﾌﾞｯｺﾘｰのサラダ	炊き合わせ	青菜揚げ煮	チャプチェ風炒め	ふきと竹輪の金平風
	野菜の味噌炒め	アスパラと竹輪の甘辛炒め		オムレツ		カリフラワーくず煮	
	エネルギー 505kcal たんぱく質 23g	エネルギー 471kcal たんぱく質 13g	エネルギー 523kcal たんぱく質 22g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 439kcal たんぱく質 12g	エネルギー 473kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼	酢鶏	揚げかいの野菜あんかけ
	付) 青菜と竹輪のぬた	塩焼そば	付) ビーフンカレー炒め	しめじの酢の物	付) スパゲティサラダ	八宝菜	付) 青菜ベーコン炒め
	ひじきサラダ	青菜おかか炒め	ベーコンシヤロス風	さっぱり煮	酢味噌和え	インゲン胡麻炒め	里芋のそぼろ煮
	ワラビの煮物		じゃが芋旨煮		高野の卵とじ		オムレツ
	エネルギー 465kcal たんぱく質 16g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 443kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 451kcal たんぱく質 18g	エネルギー 537kcal たんぱく質 22g	エネルギー 510kcal 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。



＜ 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。

	6/20 (月)	6/21 (火)	6/22 (水)	6/23 (木)	6/24 (金)	6/25 (土)	6/26 (日)
昼食	御飯						
	サバの生姜焼き	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉とレンコンの甘酢炒め	アジのさんが焼	皮なしシュウマイ	赤魚の揚げ煮
	付) 青菜オイスター炒め	付) もやし中華炒め	大根竹輪煮	マセドアンサラダ	ジャガイモの和風カレー炒め	付) 干しシイタケ春雨炒め	付) オクラ天
	キャベツの担々味噌がけ	炊き合わせ	付) バンバンジーサラダ	三色ピーマン胡麻炒め	厚揚げと人参の煮物	枝豆の酢の物	千草焼きあんかけ
	かぼちゃ、おくら煮	じゃが芋の酢の物	かぼちゃとレンコンの炒め煮		ブロッコリーとムシの炒め物	絹さや卵とじ	金時豆煮
	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 472kcal たんぱく質 17g	エネルギー 466kcal たんぱく質 19g	エネルギー 514kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯						
	牛肉ブルコギ	アジの焼き浸し	メンチカツ	カレーの錦揚げ	揚げ鶏の香味だれあえ	シイラ南蛮	酢豚
	蒸し鶏とワカメの炒り煮	付) マカロニサラダ	ポテトサラダ	付) 柚子胡椒サラダ	オムレツ	付) 青菜と豚肉の炒め	三色金平
	揚げなすの生姜醤油あえ	豚肉と人参の胡麻みそ炒め	刻み昆布金平風	ゴーヤチャンプル	青菜煮浸し	筑前煮	カレー肉じゃが
	付) インゲンとツナの煮物	アスパラベーコン炒め		里芋のずんだ和え		梅風味マカロニサラダ	
	エネルギー 484kcal たんぱく質 18g	エネルギー 479kcal たんぱく質 15g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 499kcal たんぱく質 13g	エネルギー 521kcal たんぱく質 23g	エネルギー 501kcal たんぱく質 14g	エネルギー 465kcal 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。

