



←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。

	6/27 (月)	6/28 (火)	6/29 (水)	6/30 (木)	7/1 (金)	7/2 (土)	7/3 (日)
昼食	御飯						
	鶏肉のレモンオイル焼	アジの中華風照り焼	コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	ナスの肉詰め天	サワラの海苔塩唐揚げ	親子煮
	玉葱と竹輪のかき揚げ	ヌードルサラダ	三色ナムル	チャプチエ風炒め	肉じゃが	玉葱の卵とじ	ぜんまい煮
	炊き合わせ	青菜煮浸し	ひじき五目煮	筑前煮	高野チャンプル	こんにゃくの中華風旨煮	きゅうり、若布の酢の物
	人参の胡麻酢和え	豚肉とナスのケチャップ炒め	竹輪の味噌炒め	青菜つきこん煮	青菜のぬた	干大根の三杯酢	ふきと竹輪の金平風
	エネルギー 509kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17.6g	エネルギー 502kcal たんぱく質 14.6g	エネルギー 454kcal たんぱく質 12.6g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17.6g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー 502kcal たんぱく質 24.6g
夕食	御飯						
	白身魚の梅肉天	トンカツあんかけ煮	サバの生姜煮	揚鶏の甘酢あんかけ	アジのパン粉焼	テリヤキハンバーグ	サバのカレー揚げ
	付) 大葉	キャベツの煮浸し	マカロニサラダ	きゅうりとカニカマの酢の物	とうがんの煮物	シーフードスパゲティ	青菜のピザ炒め
	大根サラダ	こんにゃくと椎茸の炒め煮	れんこんカレー金平	あらめ煮	カレー醤油炒め	ごぼうの変わり金平	ミニ信田巻き
	五目巾着煮	アスパラ中華あえ	ナスの香味だれ	ホイコーロー	枝豆の酢の物	もやしと人参の酢の物	しめじの酢の物
	エネルギー 474kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー 479kcal たんぱく質 13.6g	エネルギー 550kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 473kcal たんぱく質 17.6g	エネルギー 520kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16.6g

※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。

	7/4 (月)	7/5 (火)	7/6 (水)	7/7 (木)	7/8 (金)	7/9 (土)	7/10 (日)
昼食	御飯						
	赤魚南部天	鶏のガーリックトマト焼き	アジのハニーマスタードのせ	豚野菜巻き天	サワラのレモンオイル焼	鶏肉旨辛唐揚	アジの生姜焼
	大根とベーコンのコンソメ煮	青菜揚げ煮	豚肉のポン酢炒め	ピーマンと筍ピリ辛炒め煮	梅風味マカロニサラダ	キャベツピーナツ炒め	八宝菜
	アスパラと揚げのめた	そうめんジュレつゆかけ	金時豆煮	さつま芋の甘露煮	夏野菜の煮物	大根の煮物	きゅうりと春雨の酢の物
	キャベツと蒸し鶏のナムル	里芋いんげん利休煮	れんこんの韓国風和え	枝豆とひじきの酢の物	揚げナスのトマト煮	いんげん竹輪胡麻あえ	オムレツ
	エネルギー 486kcal たんぱく質 13.6g	エネルギー 535kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 520kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 500kcal たんぱく質 13.6g	エネルギー 460kcal たんぱく質 15.6g	エネルギー 540kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 468kcal たんぱく質 19.6g
夕食	御飯						
	チンジャオロース	サワラのレモンマリネ	豚肉の生姜焼	マスのパセリバター焼き	鶏団子の甘酢	サバの土佐焼	鶏肉の磯部揚げ
	人参カレーピクルス	蒸し南瓜からしあんかけ	ナスミート	若布サラダ	じゃが芋のカレー金平	青菜シーフードソテー	大根サラダ
	昆布煮	カリフラワー煮浸し	たこザンギとふきの煮物	星型しんじょうとインゲン煮	青菜コーンの煮浸し	バンバンジーサラダ	ブロッコリーの煮浸し
	じゃが芋ホットサラダ	ピーマン突きこん煮	刺身コンヤクの酢味噌和え	人参とツナの卵炒め	ごぼうサラダ	干し大根煮	もずくの酢の物
	エネルギー 500kcal たんぱく質 15.6g	エネルギー 460kcal たんぱく質 14.6g	エネルギー 468kcal たんぱく質 18.6g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15.6g	エネルギー 513kcal たんぱく質 17.6g	エネルギー 449kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20.6g

※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。

	6/27 (月)	6/28 (火)	6/29 (水)	6/30 (木)	7/1 (金)	7/2 (土)	7/3 (日)
昼食	御飯						
	鶏肉のレモンオイル焼	アジの中華風照り焼	コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	ナスの肉詰め天	サワラの海苔塩唐揚げ	親子煮
	付) 玉葱と竹輪のかき揚げ	付) 青菜煮浸し	付) 三色ナムル	付) 青菜つきこん煮	付) 青菜のぬた	付) オクラ素揚げ	付) ポテトサラダ
	炊き合わせ	高野のそぼろ煮	三角とうふ天煮	チャプチエ風炒め	肉じゃが	こんにゃくの中華風旨煮	ぜんまい煮
	人参の胡麻酢和え	ヌードルサラダ	竹輪の味噌炒め	筑前煮	大根の加味ナラ風	イゲンおかか胡麻和え	ふきと竹輪の金平風
	エネルギー 550kcal たんぱく質 22g	エネルギー 510kcal たんぱく質 17g	エネルギー 566kcal たんぱく質 19g	エネルギー 561kcal たんぱく質 11g	エネルギー 597kcal たんぱく質 18g	エネルギー 552kcal たんぱく質 14g	エネルギー 587kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	白身魚の梅肉天	トンカツあんかけ煮	サバの生姜煮	揚鶏の甘酢あんかけ	アジのパン粉焼	テリヤキハンバーグ	サバのカレー揚げ
	付) 大根サラダ	付) キャベツの煮浸し	付) ワラビの煮物	スクランブルエッグフリースかけ	付) 青菜のコン炒め	付) もやしと人参の酢の物	付) 青菜のピナツ炒め
	青菜シーフードソテー	こんにゃくと椎茸の炒め煮	れんこんカレー金平	ホイコーロー	とうがんの煮物	シーフードスパゲティ	焼そば
	バンサンスー	南瓜のマリネ	ナスの香味だれ		カレー醤油炒め	ごぼうの変わり金平	しめじの酢の物
	エネルギー 562kcal たんぱく質 12g	エネルギー 609kcal たんぱく質 17g	エネルギー 550kcal たんぱく質 14g	エネルギー 553kcal たんぱく質 23g	エネルギー 518kcal たんぱく質 18g	エネルギー 562kcal たんぱく質 18g	エネルギー 527kcal 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。

	7/4 (月)	7/5 (火)	7/6 (水)	7/7 (木)	7/8 (金)	7/9 (土)	7/10 (日)
昼食	御飯						
	赤魚南部天	鶏のガーリックトマト焼き	アジのハニーマスタードのせ	豚野菜巻き天	サワラのレモンオイル焼き	鶏肉旨辛唐揚	アジの生姜焼
	付) キャベツと蒸し鶏のナムル	付) 青菜揚げ煮	焼きうどん	付) おかか炒め	揚げナスのトマト煮	付) キャベツピーナツ炒め	付) 酢の物
	大根とベーコンのコンソメ煮	そうめんジュレつゆかけ	金時豆煮	ピーマンと筍ピリ辛炒め煮	梅風味マカロニサラダ	大根の煮物	八宝菜
	アスパラと揚げのめた	里芋いんげん利休煮	フルーツ缶	さつま芋の甘露煮	エネルギー補給ゼリー-80	いんげん竹輪胡麻あえ	煮浸し
	フルーツ缶						フルーツ缶
	エネルギー 535kcal たんぱく質 13g	エネルギー 582kcal たんぱく質 22g	エネルギー 572kcal たんぱく質 18g	エネルギー 543kcal たんぱく質 14g	エネルギー 552kcal たんぱく質 15g	エネルギー 537kcal たんぱく質 20g	エネルギー 515kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	チンジャオロース	カレイの味噌焼	豚肉の生姜焼	マスのパセリバター焼き	鶏団子の甘酢	アジの土佐焼	鶏肉の磯部揚げ
	付) かき揚げ	付) ピーマン突きこん煮	付) ジャーマンポテト	星型しんじょうとインゲン煮	付) ナポリタン	付) 人参黒ゴマかき揚げ	付) ヤングコーン素揚げ
	人参カレーピクルス	干し椎茸春雨炒め	ナスミート	人参とツナの卵炒め	青菜コーンの煮浸し	バンバンジーサラダ	大根サラダ
	じゃが芋ホットサラダ	蒸し南瓜からしあんかけ	刺身コンヤクの酢味噌和え	エネルギー補給ゼリー-80	ごぼうサラダ	干し大根煮	じゃが芋の高野そぼろあんかけ
		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 579kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal たんぱく質 10g	エネルギー 543kcal たんぱく質 16g	エネルギー 574kcal たんぱく質 15g	エネルギー 562kcal たんぱく質 17g	エネルギー 579kcal たんぱく質 15g	エネルギー 602kcal 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。**



←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。

	6/27 (月)	6/28 (火)	6/29 (水)	6/30 (木)	7/1 (金)	7/2 (土)	7/3 (日)
昼食	御飯 鶏肉のレモンオイル焼	御飯 アジの中華風照り焼	御飯 コロッケ	御飯 カレイのチャンチャン焼き	御飯 ナスの肉詰め天	御飯 サワラの海苔塩唐揚げ	御飯 親子煮
	玉葱と竹輪のかき揚げ 人参の胡麻酢和え	ヌードルサラダ 豚肉とナスのケチャップ炒め	三色ナムル 三角とうふ天煮	チャプチェ風炒め 筑前煮	青菜のめた 大根のカルパナラ風	付) 干大根の三杯酢 玉葱の卵とじ こんにゃくの中華風旨煮	ぜんまい煮 ふさと竹輪の金平風
	エネルギー 486kcal たんぱく質 20.6g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15.6g	エネルギー 460kcal たんぱく質 11.6g	エネルギー 487kcal たんぱく質 14.6g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー 493kcal たんぱく質 24.6g
夕食	御飯 白身魚の梅肉天	御飯 トンカツあんかけ煮	御飯 サバの生姜煮	御飯 揚鶏の甘酢あんかけ	御飯 アジのパン粉焼	御飯 テリヤキハンバーグ	御飯 サバのカレー揚げ
	付) 大根サラダ 五目巾着煮 バンサンスー	付) キャベツの煮浸し こんにゃくと椎茸の炒め煮 南瓜のマリネ	付) マカロニサラダ れんこんカレー金平 ナスの香味だれ	きゅうりとカニカマの酢の物 あらめ煮	付) 枝豆の酢の物 とうがんの煮物 カレー醤油炒め	シーフードスパゲティ もやしと人参の酢の物	付) しめじの酢の物 青菜のピリナツ炒め ミニ信田巻き
	エネルギー 490kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー 479kcal たんぱく質 13.6g	エネルギー 503kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17.6g	エネルギー 513kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16.6g

※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。

	7/4 (月)	7/5 (火)	7/6 (水)	7/7 (木)	7/8 (金)	7/9 (土)	7/10 (日)
昼食	御飯						
	赤魚南部天	鶏のガーリックトマト焼き	アジのハーミッシュのせ	豚野菜巻き天	サワラのレモンオイル焼	鶏肉旨辛唐揚	アジの生姜焼
	オムレツ	青菜揚げ煮	豚肉のポン酢炒め	付) 枝豆とひじきの酢の物	付) 梅風味マカニサラダ	キャベツピーナツ炒め	付) 酢の物
	キャベツと蒸し鶏のナムル	里芋いんげん利休煮	れんこんの韓国風和え	おかか炒め	夏野菜の煮物	いんげん竹輪胡麻あえ	八宝菜
	エネルギー 476kcal たんぱく質 14.6g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18.6g	エネルギー 473kcal たんぱく質 14.6g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15.6g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20.6g	エネルギー 473kcal たんぱく質 19.6g
夕食	御飯						
	チンジャオロース	サバのレモンマリネ	豚肉の生姜焼	マスのパセリバター焼き	鶏団子の甘酢	サバの土佐焼	鶏肉の磯部揚げ
	ブロッコリーの中中華炒め	付) ピーマン突きこん煮	ジャーマンポテト	付) 夏なます	ナポリタン	付) 人参の香味炒め	大根サラダ
	じゃが芋ホットサラダ	蒸し南瓜からしあんかけ	刺身コンニャクの酢味噌和え	星型しんじょうとインゲン煮	青菜コーンの煮浸し	青菜シーフードリテー	もずくの酢の物
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15.6g	エネルギー 489kcal たんぱく質 14.6g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15.6g	エネルギー 470kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16.6g	エネルギー 479kcal たんぱく質 17.6g	エネルギー 499kcal たんぱく質 20.6g

※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。**

