



←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。

	7/11 (月)	7/12 (火)	7/13 (水)	7/14 (木)	7/15 (金)	7/16 (土)	7/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚天中華野菜あんかけ	アジの磯部揚げ	金平コロッケ	マスの味噌煮	トカリの和風カレー煮	カレイの味噌焼	他人煮
	ニラの卵とし	キャバツと紅生姜の酢の物	ホイコーロー	柚子胡椒サラダ	干し大根煮	付) 麩、絹さや	パプリカとひじきの炒り煮
	ゴボウの変わり金平	ナスと豚肉のテンメシジャン炒め	カリフラワー・コン煮	炊き合わせ	ナスの香味だれ	玉葱と竹輪のかき揚げ	さつま芋の煮物
	人参シリシリ	根菜炒め煮	春雨の中華サラダ	野菜のオスター炒め	青菜細切り高野煮浸し	キャバツと蒸し鶏のナムル 絹厚揚げ煮	青菜、竹輪の中華炒め
	エネルギー 493kcal たんぱく質 19g	エネルギー 468kcal たんぱく質 15g	エネルギー 566kcal たんぱく質 11g	エネルギー 461kcal たんぱく質 12g	エネルギー 488kcal たんぱく質 17g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの漬け焼	鶏肉のケチャップ 照り焼	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジのバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	付) スナップエンドウ	ブロッコリー・パプリカ・コンチーノ	ピーマンと竹輪の昆布あえ	こんにゃくの中華風旨煮	千草焼きあんかけ	アスパラの味噌炒め	わかめとシラスの酢の物
	ポテトベーコンサラダ	五目煮	ピーマンカレー炒め	人参の胡麻酢あえ	ブロッコリーの煮浸し	かぼちゃのマリネ	炊き合わせ
	チリコンカン	昆布サラダ	青菜コーンの煮浸し	冬瓜とがんもの煮物	きゅうりとカニカマの酢の物	人参のおかか煮	オムレツ
	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 527kcal たんぱく質 24g	エネルギー 419kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 510kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g

※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。



Instagram

MIKAWAYA_MATSUE

＜ 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。

	7/18 (月)	7/19 (火)	7/20 (水)	7/21 (木)	7/22 (金)	7/23 (土)	7/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの照り焼き	キャベツメンチカツ	カレイの錦揚げ	鶏団子煮	サバの照り焼き	鶏の唐揚	赤魚の揚げ煮
	焼そば	炊き合わせ	ジャーマンポテト	じゃが芋の酢の物	青菜揚げ煮	かぼちゃ煮	付) 絹さや
	大根とレモンの酢の物	オクラのわさび和え	八宝菜	ブロッコリー炒め	キャベツの担々味噌がけ	大根揚げのゴマ酢あえ	しめじの酢の物
	レンコンのピリ辛和え	スパオーロラサラダ	枝豆酢の物	アスパラと竹輪の甘辛炒め	三色金平	青菜ベーコン炒め	スクランブルエッグ フリースかけ カレー醤油炒め
エネルギー 449kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 12g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 531kcal たんぱく質 21g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏のフリースあえ	サバ焼き南蛮	豚肉の生姜焼き	マスのポテト焼き	豚肉とレンコンの甘酢カレー炒め	アジのレモンオイル焼	ハンバーグ
	筑前煮	じゃがいもの味噌煮	ゴボウサラダ	人参の香味炒め	もやし胡麻酢和え	スパゲティサラダ	ひじき五目煮
	カリフラワーピクルス	玉子焼き	小角揚げインゲン煮	豆乳しんじょうあんかけ	ごうやチャンプル	きゅうりと生姜の酢の物	ブロッコリーの煮浸し
	煮浸し	もやしのジャージャー炒め	ソラマメとベーコンオイル炒め	青菜煮浸し	ナス煮	若布の卵とじ	キャベツと蒸し鶏のナムル
エネルギー 534kcal たんぱく質 21g	エネルギー 490kcal たんぱく質 19g	エネルギー 481kcal たんぱく質 11g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 473kcal たんぱく質 16g	エネルギー 453kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	

※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。

	7/11 (月)	7/12 (火)	7/13 (水)	7/14 (木)	7/15 (金)	7/16 (土)	7/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚天中華野菜あんかけ	赤魚南部天	金平コロッケ	マスの味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレイの味噌焼	他人煮
	人参シリシリ	付) ヤングコーン素揚げ	ホイコーロー	炊き合わせ	干し大根煮	付) 玉葱と竹輪のかき揚げ	付) 青菜、竹輪の中華炒め
	マカロニサラダ	キャベツと紅生姜の酢の物	春雨の中華サラダ	野菜のオイスター炒め	ナスの香味だれ	キャベツと蒸し鶏のナムル	山くらげの金平風
	フルーツ缶	根菜炒め煮 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	絹厚揚げ煮	さつま芋の煮物
	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 591kcal たんぱく質 11g	エネルギー 607kcal たんぱく質 14g	エネルギー 525kcal たんぱく質 13g	エネルギー 597kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 14g	エネルギー 568kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの漬け焼	鶏肉のケチャップ照り焼	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジのバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	付) 大根と竹輪の酢の物	付) 揚げナスのポン酢かけ	付) 竹輪天	レンコンサラダ	付) きのこのかき揚げ	人参のおかか煮	炊き合わせ
	ポテトベーコンサラダ	炊き合わせ	青菜コーンの煮浸し	冬瓜とがんもの煮物	玉子焼き	アスパラの味噌炒め	オムレツ
	ぜんまい煮 エネルギー補給ゼリー-80	五目煮	ビーフカレー炒め フルーツ缶	フルーツ缶	春雨のジャージャー炒め	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
	エネルギー 550kcal たんぱく質 13g	エネルギー 521kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 596kcal たんぱく質 18g	エネルギー 525kcal たんぱく質 18g	エネルギー 606kcal たんぱく質 21g	エネルギー 549kcal 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。



Instagram

MIKAWAYA_MATSUE

＜ 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。

	7/18 (月)	7/19 (火)	7/20 (水)	7/21 (木)	7/22 (金)	7/23 (土)	7/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの照り焼き	キャベツメンチカツ	カレーの錦揚げ	鶏団子煮	サバの照り焼き	鶏の唐揚	赤魚の揚げ煮
	付) 椎茸天	人参の韓国風炒め	付) ジャーマンポテト	じゃが芋の酢の物	付) ゴボウのかき揚げ	かぼちゃ煮	付) かき揚げ
	焼そば	スパオーロラサラダ	八宝菜	アスパラと竹輪の甘辛炒め	キャベツの担々味噌がけ	青菜ベーコン炒め	しめじの酢の物
	中華風卵とし	フルーツ缶	絹さやの生姜煮	フルーツ缶	三色金平	フルーツ缶	カレー醤油炒め
	フルーツ缶						
	エネルギー 556kcal たんぱく質 14g	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 534kcal たんぱく質 14g	エネルギー 540kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 16g	エネルギー 562kcal たんぱく質 19g	エネルギー 545kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏のフリースあえ	サバ焼き南蛮	豚肉の生姜焼き	マスのポテト焼き	豚肉とレゴンの甘酢カレー炒め	アジのレモンオイル焼	ハンバーグ
	付) おくらの素揚げ	付) もやしのジャージャー炒め	ゴボウサラダ	付) 人参の香味炒め	ごうやチャンプル	スパゲティサラダ	付) シャトー人参素揚げ
	筑前煮	夏野菜の梅醤油浸し	ソラマメとベーコンオイル炒め	青菜煮浸し	ナス煮	豚肉のポン酢炒め	ポテトサラダ
	煮浸し	じゃが仔の味噌煮	エネルギー補給ゼリー-80	豆乳しんじょうあんかけ	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 565kcal たんぱく質 21g	エネルギー 569kcal たんぱく質 15g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 568kcal たんぱく質 14g	エネルギー 600kcal たんぱく質 17g	エネルギー 556kcal たんぱく質 16g	エネルギー 574kcal たんぱく質 20g

※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。

	7/11 (月)	7/12 (火)	7/13 (水)	7/14 (木)	7/15 (金)	7/16 (土)	7/17 (日)
昼食	御飯 豚天中華野菜あんかけ ニラの卵とじ ゴボウの変わり金平	御飯 アジの磯部揚げ ナと豚肉のテンメンジャン炒め 根菜炒め煮	御飯 金平コロッケ ホイコーロー 春雨の中華サラダ	御飯 マスの味噌煮 付) 柚子胡椒サラダ 炊き合わせ 野菜のオイスター炒め	御飯 トカツの和風カレー煮 干し大根煮 スパゲティサラダ	御飯 カレーの味噌焼 付) キャベツと蒸し鶏のナムル 玉葱と竹輪のかき揚げ 絹厚揚げ煮	御飯 他人煮 山くらげの金平風 さつま芋の煮物
	エネルギー 507kcal たんぱく質 18g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 564kcal たんぱく質 11g	エネルギー 457kcal たんぱく質 12g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 474kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯 カレーの漬け焼 付) スナップエンドウ ポテトベーコンサラダ チリコンカン	御飯 鶏肉のケチャップ照り焼 五目煮 昆布サラダ	御飯 サバの照り焼き 付) きゅうりとらっきょうの酢の物 ピーマンと竹輪の昆布あえ ビーフカレー炒め	御飯 お好み焼き風天ぷら こんにゃくの中華風旨煮 冬瓜とがんもの煮物	御飯 アジのバジルオイル焼 付) フロッキーの煮浸し 千草焼きあんかけ 春雨のジャージャー炒め	御飯 鶏肉の生姜煮 しぐれ煮 かぼちゃのマリネ	御飯 白身魚の中華あんかけ 付) わかめとシラスの酢の物 炊き合わせ オムレツ
	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 515kcal たんぱく質 23g	エネルギー 417kcal たんぱく質 15g	エネルギー 527kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 514kcal たんぱく質 22g	エネルギー 511kcal 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。



Instagram



MIKAWAYA_MATSUE

＜ 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。

	7/18 (月)	7/19 (火)	7/20 (水)	7/21 (木)	7/22 (金)	7/23 (土)	7/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの照り焼き	キャベツメンチカツ	カレイの錦揚げ	鶏団子煮	サバの照り焼き	鶏の唐揚	赤魚の揚げ煮
	中華風卵とし	オクラのわさび和え	付) 枝豆酢の物	じゃが芋の酢の物	付) 青菜揚げ煮	かぼちゃ煮	付) 絹さや
	焼そば	スパオーロラサラダ	ジャーマンポテト 八宝菜	アスパラと竹輪の甘辛炒め	キャベツの担々味噌がけ 三色金平	青菜ベーコン炒め	煮物 しめじの酢の物
	エネルギー 471kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 520kcal たんぱく質 12g	エネルギー 462kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 529kcal たんぱく質 20g	エネルギー 516kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏のフリースあえ	サバ焼き南蛮	豚肉の生姜焼き	マスのポテト焼き	豚肉とレゴンの甘酢カレー炒め	アジのレモンオイル焼	ハンバーグ
	カリフラワーピクルス	夏野菜の梅醤油浸し	付) ゴボウサラダ	バンサンスー	付) もやし胡麻酢和え	スパゲティサラダ	ひじき五目煮
	煮浸し	じゃが芋の味噌煮	小角揚げインゲン煮 ソラマメとベーコンオイル炒め	豆乳しんじょうあんかけ	ごうやチャンプル ナス煮	豚肉のポン酢炒め	ブロッコリーの煮浸し
	エネルギー 513kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 462kcal たんぱく質 11g	エネルギー 522kcal たんぱく質 13g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16g	エネルギー 455kcal たんぱく質 15g	エネルギー 468kcal 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。

