



←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。

	7/25 (月)	7/26 (火)	7/27 (水)	7/28 (木)	7/29 (金)	7/30 (土)	7/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の天婦羅	ホッケの漬焼	酢豚	アジのさんが焼	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	肉団子のケチャップ煮
	冬瓜の煮物	インゲン揚げ煮	野菜のオイスター炒め	豚肉のポン酢炒め	オムレツ	青菜、竹輪煮	インゲンとツナの煮物
	青菜のぬた	マーボー春雨	ナスの香味だれ	ゴーヤチャンプル	じゃが芋の煮物	ホイコーロー	干し大根煮
	玉葱の卵とじ	ミニロールキャベツ煮	もやし胡麻酢和え	オクラのおかか煮	大根と若布の酢の物	しめじの酢の物	きゅうりと竹輪の酢の物
	エネルギー 522kcal たんぱく質 23g	エネルギー 442kcal たんぱく質 17g	エネルギー 458kcal たんぱく質 15g	エネルギー 447kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal たんぱく質 24g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの青しそオイル焼き	チンジャオロース	煮サバ	タンドリーフライドチキン	揚げカレイの野菜あんかけ	トンカツ卵とじ	サバの土佐焼
	大根とがんもの煮物	三色金平	コンニャクの中華風旨煮	炊き合わせ	マカロニサラダ	人参の胡麻酢和え	ブロッコリーの煮浸し
	カリフラワーレンチマリネ	れんこんカレー炒め	山くらげの金平風	ブロッコリー胡麻炒め	ぜんまい煮	金平れんこん	大豆の甘辛煮
	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ひじきサラダ	チリコンカン	ナムルもやし	チンゲン菜豚炒め	アスパラコーンソテー	オムレツ
	エネルギー 462kcal たんぱく質 14g	エネルギー 542kcal たんぱく質 16g	エネルギー 526kcal たんぱく質 20g	エネルギー 538kcal たんぱく質 21g	エネルギー 465kcal たんぱく質 12g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g

※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。



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。

	8 / 1 (月)	8 / 2 (火)	8 / 3 (水)	8 / 4 (木)	8 / 5 (金)	8 / 6 (土)	8 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉とナスの中華炒め	サバの韓国風焼き	煮込みハンバーグ	カレーの味噌焼	鶏団子の甘酢	赤魚の野菜あんかけ	ナスの肉詰め天
	青菜とコンニャクの煮浸し	イタリアン金平	煮浸し	若布サラダ	人参とコンニャクのピザあえ	時雨煮	大根の煮物
	昆布の金平	五目煮	春雨サラダ	八宝菜	マカロニサラダ	高野とナスの煮物	インゲンのおかか煮
	南瓜のマリネ	ブロッコリー-オニオン炒め	じゃが芋の酢の物	青菜揚げ煮	酢の物	若布の卵とじ	スパゲティサラダ
	エネルギー 514kcal 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 16g	エネルギー 443kcal たんぱく質 12g	エネルギー 503kcal たんぱく質 16g	エネルギー 472kcal たんぱく質 14g	エネルギー 485kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの錦揚げ	肉じゃがコロッケ	アジの照り焼き	鶏肉の磯部揚げ	サバの味噌煮	豚肉の照味噌炒め	アジの田楽焼
	人参の香味炒め	中華風卵とじ	キャベツと蒸し鶏のナムル	きゅうりとカニカマの酢の物	春雨のジャージャー炒め	青菜と竹輪の中華炒め	ゴボウサラダ
	バンサンスー	ひじき五目煮	カレー醤油炒め	炊き合わせ	蒸し鶏と若布の炒り煮	ふきと車麩の煮物	キャベツと炒り卵の酢の物
	高野豆腐煮	枝豆酢の物	夏野菜の煮物	インゲンソテー	ピーマンじゃこ炒め	金時豆煮	肉じゃが
	エネルギー 471kcal たんぱく質 12g	エネルギー 522kcal たんぱく質 13g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 542kcal たんぱく質 22g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 505kcal たんぱく質 20g	エネルギー 499kcal 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。





←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。

	7/25 (月)	7/26 (火)	7/27 (水)	7/28 (木)	7/29 (金)	7/30 (土)	7/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の天婦羅	ホッケの漬焼	酢豚	アジのさんが焼	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	肉団子のケチャップ煮
	付) シャトー人参	付) かき揚げ	青菜煮浸し	ゴーヤチャンプル	じゃが芋の煮物	付) 椎茸天	インゲンとツケの煮物
	アスパラ胡麻たれ和え	インゲン揚げ煮	ナスの香味だれ	オクラのおかか煮	春雨の中華サラダ	ホイコーロー	干し大根煮
	冬瓜の煮物	マーボー春雨	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	しめじの酢の物	フルーツ缶
	エネルギー 563kcal たんぱく質 21g	エネルギー 521kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 538kcal たんぱく質 15g	エネルギー 591kcal たんぱく質 21g	エネルギー 525kcal たんぱく質 15g	エネルギー 553kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの青しそオイル焼き	チンジャオロース	煮サバ	タンドリーフライドチキン	揚げカレイの野菜あんかけ	トンカツ卵とじ	サバの土佐焼
	ジャーマンポテト	三色金平	かき揚げ	高野のそぼろ煮	付) マカロニサラダ	ビーフンカレー炒め	付) ゴボウの黒胡麻かき揚げ
	蒸し鶏と野菜の和風炒め	れんこんカレー炒め	山くらげの金平風	ナムルもやし	ぜんまい煮	金平れんこん	アスパラと竹輪の甘辛炒め
	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	チリコンカン	フルーツ缶	チンゲン菜豚炒め		キャベツピクルス
	エネルギー 554kcal たんぱく質 12g	エネルギー 596kcal たんぱく質 15g	エネルギー 627kcal たんぱく質 19g	エネルギー 578kcal たんぱく質 21g	エネルギー 521kcal たんぱく質 12g	エネルギー 593kcal たんぱく質 18g	エネルギー 560kcal 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。

	8 / 1 (月)	8 / 2 (火)	8 / 3 (水)	8 / 4 (木)	8 / 5 (金)	8 / 6 (土)	8 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉とナスの中華炒め	サバの韓国風焼き	煮込みハンバーグ	カレイの味噌焼	鶏団子の甘酢	赤魚の野菜あんかけ	ナスの肉詰め天
	付) かき揚げ	付) 竹輪天	付) オクラ素揚げ	付) コーンのみみ揚げ	人参とコンニャクのピーナツあえ	時雨煮	付) スパゲティサラダ
	青菜とコンニャクの煮浸し	イタリアン金平	春雨サラダ	八宝菜	ゴボウ煮	高野とナスの煮物	大根の煮物
	南瓜のマリネ	五目煮	大根炒め煮	れんこんの梅煮	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	インゲンのおかか煮
	エネルギー 562kcal たんぱく質 17g	エネルギー 527kcal たんぱく質 18g	エネルギー 597kcal たんぱく質 17g	エネルギー 532kcal たんぱく質 14g	エネルギー 572kcal たんぱく質 16g	エネルギー 530kcal たんぱく質 12g	エネルギー 528kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの錦揚げ	肉じゃがコロッケ	アジの照り焼き	鶏の磯部揚げ	サバの味噌煮	豚肉の照味噌炒め	アジの田楽焼
	付) れんこんのわさびサラダ	中華風卵とじ	付) キャベツと蒸し鶏のナムル	炊き合わせ	付) きのこのかき揚げ	付) 金時豆煮	付) 焼そば
	人参の香味炒め	ピーマンの甘辛煮	カレー醤油炒め	インゲンソテー	春雨のジャージャー炒め	青菜と竹輪の中華炒め	ゴボウサラダ
	高野豆腐煮	エネルギー補給ゼリー-80	夏野菜の煮物	フルーツ缶	ピーマンじゃこ炒め	ふきと車麩の煮物	キャベツと炒り卵の酢の物
	エネルギー 547kcal たんぱく質 13g	エネルギー 588kcal たんぱく質 12g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 581kcal たんぱく質 19g	エネルギー 540kcal たんぱく質 16g	エネルギー 586kcal たんぱく質 21g	エネルギー 588kcal 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。

	7/25 (月)	7/26 (火)	7/27 (水)	7/28 (木)	7/29 (金)	7/30 (土)	7/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の天婦羅	ホッケの漬焼	酢豚	アジのさんが焼	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	肉団子のケチャップ煮
	冬瓜の煮物	インゲン揚げ煮	付) もやし胡麻酢和え	付) 酢の物	大根と若布の酢の物	ホイコーロー	金時豆煮
	青菜のぬた	マーボー春雨	野菜のオイスター炒め	豚肉のポン酢炒め	春雨の中華サラダ	ポテトサラダ	きゅうりと竹輪の酢の物
		ミニロールキャベツ煮	ナスの香味だれ	ゴーヤチャンプル			
	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 460kcal たんぱく質 17g	エネルギー 434kcal たんぱく質 15g	エネルギー 444kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 508kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの青しそオイル焼き	チンジャオロース	煮サバ	タンドリーフライドチキン	揚げかれの野菜あんかけ	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼
	ジャーマンポテト	付) ひじきサラダ	付) 山くらげの金平風	付) ナムルもやし	付) 夏なます	人参の胡麻酢和え	付) キャベツピクルス
	蒸し鶏と野菜の和風炒め	三色金平	コンニャクの中華風旨煮	炊き合わせ	マカロニサラダ	アスパラコンソテー	大豆の甘辛煮
	ひじき煮	れんこんカレー炒め	チリコンカン	ブロッコリー胡麻炒め	チンゲン菜豚炒め		オムレツ
		ひじき煮					
	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 550kcal たんぱく質 21g	エネルギー 541kcal たんぱく質 21g	エネルギー 488kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 476kcal たんぱく質 21g

※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。



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。

	8 / 1 (月)	8 / 2 (火)	8 / 3 (水)	8 / 4 (木)	8 / 5 (金)	8 / 6 (土)	8 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉とナスの中華炒め	サバの韓国風焼き	煮込みハンバーグ	カレイの味噌焼	鶏団子の甘酢	赤魚の野菜あんかけ	ナスの肉詰め天
	青菜とコンニャクの煮浸し	付) ブロッコリー・オイスター炒め	付) 煮浸し	付) 青菜揚げ煮	マカロニサラダ	高野とナスの煮物	大根の煮物
	南瓜のマリネ	イタリアン金平	春雨サラダ	若布サラダ	酢の物	若布の卵とじ	スパゲティサラダ
		五目煮	大根炒め煮	八宝菜			
	エネルギー 483kcal たんぱく質 13g	エネルギー 463kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 457kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 453kcal たんぱく質 12g	エネルギー 454kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの錦揚げ	肉じゃがコロッケ	アジの照り焼き	鶏肉の磯部揚げ	サバの味噌煮	豚肉の照味噌炒め	アジの田楽焼
	付) れんこんのわさびサラダ	付) 枝豆酢の物	付) キャベツと蒸し鶏のナムル	きゅうりとカニカマの酢の物	付) ピーマンじゃこ炒め	付) 金時豆煮	焼そば
	人参の香味炒め	中華風卵とじ	カレー醤油炒め	インゲンソテー	春雨のジャージャー炒め	青菜と竹輪の中華炒め	肉じゃが
	高野豆腐煮	ひじき五目煮	夏野菜の煮物		蒸し鶏と若布の炒り煮	ふきと車麩の煮物	
	エネルギー 502kcal たんぱく質 12g	エネルギー 522kcal たんぱく質 13g	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g	エネルギー 528kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 527kcal たんぱく質 22g	エネルギー 531kcal 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。

