



←公式LINE@から1対1のやりとりができます！

< 普通食献立表 >

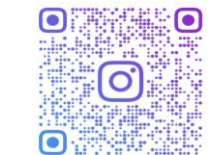
*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	8/22 (月)	8/23 (火)	8/24 (水)	8/25 (木)	8/26 (金)	8/27 (土)	8/28 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの香味焼	ハンバーグ	カレイの磯辺揚げ	豚肉のピリ辛生姜焼き	白身魚の黒ごまピカタ	揚げ豚の甘辛だれ	サバの生姜煮
	筑前煮	インゲン揚げ煮	冬瓜の酢の物	アスパラ中華炒め	なすと鶏肉の南蛮煮	青菜ベーコン炒め	炊き合わせ
	アスパラと揚げのぬた	ナポリタン	牛肉玉葱のオスターソース炒め	ひじき五目煮	玉葱マリネ	もやしの炸醤炒め	紅しょうがのかきあげ
	ジャーマンポテト	酢の物(もやし、きゅうり)	じゃが芋のうま煮	酢の物(キャベツ、紅しょうが)	ゆずこしょうサラダ	オクラの煮浸し	ソラマメとベーコンのオイル炒め
	エネルギー 474kcal たんぱく質 17g	エネルギー 566kcal たんぱく質 21g	エネルギー 476kcal たんぱく質 12g	エネルギー 437kcal たんぱく質 17g	エネルギー 433kcal たんぱく質 13g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 467kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ煮	赤魚の南部天	鶏のパン粉焼き	さばフライ	五目鶏団子煮	マスの煮つけ	鶏天
	昆布サラダ	青菜つきこん煮	スパゲティサラダ	酢の物(きゅうり、かにかま)	シーフード焼きそば	ニラの卵とじ	春雨サラダ
	がんも、竹輪煮	イワナ金平	青菜のワサビ醤油和え	ミートソース	きんちやく煮	はっぼうさい	なすの香味だれ
	金時豆煮	人参シリシリ	なすとピーマン煮	若布サラダ	人参の韓国風炒め	レンコンの甘酢炒め	ピーマン丸天炒め
	エネルギー 510kcal たんぱく質 21g	エネルギー 418kcal たんぱく質 10g	エネルギー 508kcal たんぱく質 21g	エネルギー 547kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 20g	エネルギー 482kcal たんぱく質 13g	エネルギー 517kcal たんぱく質 12g

※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 / 29 (月)	8 / 30 (火)	8 / 31 (水)	9 / 1 (木)	9 / 2 (金)	9 / 3 (土)	9 / 4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジのパセリバター焼き	おろしトナリ	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏のバジルソースかけ
	がんも、竹輪煮	青菜のごま炒め	干し大根煮	じゃが芋の酢の物	枝豆とキウリの酢の物	なすの揚げ煮	牛蒡の変わり金平
	カリフラワー・ピクルス	刻み昆布の金平	ブロッコリー・茸ソテー	マーボー人参	糸こんにゃくとがんもの煮物	じゃが芋ホトサラダ	わからの煮浸し
	大根パスタ炒め	マセドアンサラダ	卵とじ	五目煮	もやしチャンプル	茹で豚の南蛮	三色ナムル
	エネルギー 542kcal たんぱく質 23g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 503kcal たんぱく質 18g	エネルギー 445kcal たんぱく質 14g	エネルギー 479kcal たんぱく質 19g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉とナスのケチャップ甘酢炒め	マスの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚の南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	ひじきサラダ	炊き合わせ	山吹和え	ツナサラダ	インゲンパスタ炒め	人参とツナの卵炒め	酢の物(キャベツ、揚げ)
	じゃがいもの和風カレー炒め	青菜と竹輪のわさびあえ	蒸し鶏とわかめの炒り煮	干し椎茸春雨炒め	大豆の甘辛煮	大根の煮物	煮物(高野、絹さや、人参)
	きゅうりメンマ和え	もやしウインナー炒め	里芋のごま味噌和え	青菜豚肉炒め	金平れんこん	酢の物(きゅうり、白きくらげ)	ヌードルサラダ
	エネルギー 443kcal たんぱく質 12g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g	エネルギー 481kcal たんぱく質 14g	エネルギー 540kcal たんぱく質 23g	エネルギー 506kcal たんぱく質 15g	エネルギー 485kcal たんぱく質 20g	エネルギー 479kcal 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。

	8/22 (月)	8/23 (火)	8/24 (水)	8/25 (木)	8/26 (金)	8/27 (土)	8/28 (日)
昼食	御飯 アジの香味焼 付) ごぼうのかき揚げ アスパラと揚げのぬた ジャーマンポテト	御飯 ハンバーグ インゲン揚げ煮 ナポリタン	御飯 カレーの磯辺揚げ 牛肉玉ねぎのオムライス炒め じゃが芋のうま煮	御飯 豚肉のピリ辛生姜焼き 付) さつま芋天 アスパラ中華炒め 酢の物(キャベツ、紅しょうが)	御飯 白身魚の黒ごま ^o か 付け) オクラ素揚げ こんにゃくピーマン煮 ゆずこしょうサラダ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 揚げ豚の甘辛だれ 付) ポテトサラダ 青菜 ^h -コン炒め オクラの煮浸し	御飯 サバの生姜煮 付) 紅しょうがのかき揚げ 炊き合わせ ソラメとベーコンオイル炒め
	エネルギー 545kcal たんぱく質 16g	エネルギー 607kcal たんぱく質 22g	エネルギー 547kcal たんぱく質 12g	エネルギー 511kcal たんぱく質 16g	エネルギー 533kcal たんぱく質 10g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 豚肉 ^h キャッ ^o 煮 金時豆煮 キャベツのごま酢あえ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 赤魚の南部天 イワナ金平 人参シシリ フルーツ缶	御飯 鶏のパン粉焼き 付) 青菜のワサビ醤油和え スパゲティサラダ ^h マーボー大根	御飯 さばフライ 干し大根煮 ミート ^h -ソース ^h エネルギー補給ゼリー-80	御飯 五目鶏団子煮 シーフード ^h 焼きそば きんちやく煮 フルーツ缶	御飯 マスの煮つけ 付) ニラの卵とじ はっぼうさい レンコンの甘酢炒め	御飯 鶏天 付) 春雨サラダ 茄子の香味だれ ピーマン丸天炒め エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 575kcal たんぱく質 18g	エネルギー 509kcal たんぱく質 11g	エネルギー 569kcal たんぱく質 23g	エネルギー 606kcal たんぱく質 17g	エネルギー 589kcal たんぱく質 21g	エネルギー 545kcal たんぱく質 14g	エネルギー 608kcal たんぱく質 13g

※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。

	8/29 (月)	8/30 (火)	8/31 (水)	9/1 (木)	9/2 (金)	9/3 (土)	9/4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジのパセリバター焼き	おろしトナリ	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	カレイの味噌焼	鶏のバジルソースかけ
	インゲンピーナッツ和え	付) マセドアンサラダ	干し大根煮	付け) ヤングコーン天ぷら	付) ゴーヤかき揚げ	付) じゃが芋ホトサラダ	ごぼうの変わり金平
	大根ベーコン炒め	青菜のごま炒め	卵とじ(玉ねぎ、絹さや)	じゃが芋の酢の物	糸こんにゃくもの煮物	なすの揚げ煮	ウラの煮浸し
		こんにゃくの酢味噌和え	フルーツ缶	マーボーにんじん	もやしチャンプル	ゆで豚の南蛮	フルーツ缶
	エネルギー 574kcal たんぱく質 21g	エネルギー 535kcal たんぱく質 14g	エネルギー 520kcal たんぱく質 19g	エネルギー 515kcal たんぱく質 10g	エネルギー 553kcal たんぱく質 19g	エネルギー 517kcal たんぱく質 12g	エネルギー 577kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉とナスのキャップ甘酢炒め	マスの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚の南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	付) かぼちゃのかき揚げ	マカロニサラダ	付) 山吹和え	付) ツナサラダ	付) インゲンベーコン炒め	大根の煮物	付) きのこのかき揚げ
	じゃがいもの和風カレー炒め	もやしウインナー炒め	ふきの土佐煮	干しいたけと春雨の炒め物	金平レンコン	イカチリ	酢の物(キャベツ、揚げ)
	キャベツと油揚げの煮物	フルーツ缶	里芋のごま味噌和え	かぼちゃのマリネ	青菜煮浸し	エネルギー補給ゼリー-80	ヌードルサラダ
	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 542kcal たんぱく質 14g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 584kcal たんぱく質 13g	エネルギー 589kcal たんぱく質 23g	エネルギー 552kcal たんぱく質 11g	エネルギー 591kcal たんぱく質 22g	エネルギー 529kcal 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。



MIKAWAYA.MATSUE



←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。

	8/22 (月)	8/23 (火)	8/24 (水)	8/25 (木)	8/26 (金)	8/27 (土)	8/28 (日)
昼食	御飯 アジの香味焼 付) ジャーマンポテト 筑前煮 アスパラと揚げのぬた	御飯 ハンバーグ インゲン揚げ煮 酢の物(もやし、きゅうり)	御飯 カレーの磯辺揚げ 牛肉玉葱のオムレツ炒め じゃが芋のうま煮	御飯 豚肉のピリ辛生姜焼き アスパラ中華炒め ひじき五目煮	御飯 白身魚の黒ごま ^カ 玉葱マリネ ゆずこしょうサラダ	御飯 揚げ豚の甘辛だれ 青菜 ^ハ -コン炒め ポテトサラダ	御飯 サバの生姜煮 付) 紅しょうがのかき揚げ 炊き合わせ ソラメとベーコンオイル炒め
	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 21g	エネルギー 468kcal たんぱく質 12g	エネルギー 444kcal たんぱく質 16g	エネルギー 408kcal たんぱく質 10g	エネルギー 502kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯 豚肉 ^ケ チャップ ^ク 煮 付) 昆布サラダ がんも、竹輪煮 金時豆煮	御飯 赤魚の南部天 青菜つきこん煮 レンコンサラダ ^ク	御飯 鶏のパン粉焼き ス ^ク ゲ ^ク ティ ^ク サラダ ^ク マーボー大根	御飯 さばフライ 付) 酢の物(きゅうり、かかマ) ミ ^ク -ト ^ク - ^ク ンス ^ク わかめサラダ	御飯 五目鶏団子煮 付) 人参の韓国風炒め シー ^ク -フト ^ク 焼きそば きんちやく煮	御飯 マスの煮つけ 付) ニラの卵とじ はっ ^ク ぼう ^ク さい レンコンの甘酢炒め	御飯 鶏天 春雨サラダ ピーマン丸天炒め
	エネルギー 504kcal たんぱく質 21g	エネルギー 456kcal たんぱく質 11g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 541kcal たんぱく質 17g	エネルギー 577kcal たんぱく質 20g	エネルギー 482kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 11g

※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。

	8/29 (月)	8/30 (火)	8/31 (水)	9/1 (木)	9/2 (金)	9/3 (土)	9/4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジのパセリバター焼き	おろしトナリ	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏のバジルソースかけ
	がんも、竹輪煮	刻み昆布の金平	ブロッコリー茸ソテー	五目煮	糸こんにゃくとがんもの煮物	なすの揚げ煮	ひじきとこんにゃくの味噌炒め
	大根ハート炒め	マセドアンサラダ	卵とし（玉ねぎ、絹さや）	大根の梅サラダ	もやしチャンプル	じゃが芋ホトサラダ	オクラの煮浸し
	エネルギー 554kcal たんぱく質 23g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 487kcal たんぱく質 17g	エネルギー 448kcal たんぱく質 13g	エネルギー 453kcal たんぱく質 18g	エネルギー 470kcal たんぱく質 13g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉とナスのケチャップ甘酢炒め	マスの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚の南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	ひじきサラダ	マカロニサラダ	付) 山吹和え	南瓜のマリネ	付) インゲンハート炒め	人参とツナの卵炒め	煮物(高野、絹さや、人参)
	じゃがいもの和風カレー炒め	炊き合わせ	蒸し鶏とわかめの炒り煮	青菜豚肉炒め	大豆の甘辛煮	イカチリ	ヌードルサラダ
	エネルギー 431kcal たんぱく質 12g	エネルギー 514kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 537kcal たんぱく質 22g	エネルギー 531kcal たんぱく質 15g	エネルギー 514kcal たんぱく質 24g	エネルギー 468kcal 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。

