



←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。

	9/5 (月)	9/6 (火)	9/7 (水)	9/8 (木)	9/9 (金)	9/10 (土)	9/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの照り焼き	鶏のトマトオイル焼き	白身魚の錦揚げ	トンカツ卵とじ	サバの味噌煮	鶏団子煮	マスのおろし煮
	ブロッコリー天	キャベツと炒り卵の酢の物	肉じゃがキムチ	春雨の中華サラダ	付) 華かまぼこ	青菜しめじ煮	ホイコーロー
	南瓜のそぼろ煮	里芋のみたらし	チリコンカン	オクラの胡麻和え	ポテトコンサダ	大根がんも人参煮	里芋とコンヤクの土佐煮
	大根の加熱ナラ風	人参の香味炒め	もやし胡麻酢和え	ワカメと玉ねぎの酢の物	刻み昆布の金平	コールスローサラダ	バンサンスー
	絹厚揚げ絹さや煮				高野のそぼろ煮		
	エネルギー 478kcal たんぱく質 13g	エネルギー 530kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 550kcal たんぱく質 19g	エネルギー 464kcal たんぱく質 16g	エネルギー 532kcal たんぱく質 19g	エネルギー 456kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	マス南蛮	豚肉の胡麻生姜焼	アジの照り焼き	メンチカツ	赤魚南部天	お好み焼き風天ぷら
	マカロニサラダ	ポテトサラダ	三色金平	青菜と赤ピーマンの煮浸し	キャベツナムル	ゴボウそぼろチャンプル	もやしの中華風卵とじ
	チャプチェ風炒め	青菜のピーナツ和え	昆布サラダ	炊き合わせ	ぜんまい煮	人参カレーピクルス	あらめ煮
	ニラの卵とじ	インゲン揚げ煮	オムレツ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ナスの利休煮	カリフラワーコン煮	大根サラダ
	エネルギー 507kcal たんぱく質 20g	エネルギー 455kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 435kcal たんぱく質 16g	エネルギー 520kcal たんぱく質 18g	エネルギー 453kcal たんぱく質 15g	エネルギー 529kcal 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。



＜ 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。

	9/12 (月)	9/13 (火)	9/14 (水)	9/15 (木)	9/16 (金)	9/17 (土)	9/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーライト [®] チキン	カリの野菜フリースかけ	鶏のつくね焼	マスの味噌煮	鶏肉のマイルド [®] カレー焼	マスの西京焼	親子煮
	青菜のピ [®] ナツ和え	マカロの梅しそサラダ	昆布煮	蒸し鶏とワカメの炒り煮	ブロッコリーサラダ	山吹和え	コールスローサラダ
	ゴボウの変わり金平	春雨のジャージャー炒め	三色ナムル	玉子焼き	ふるふき大根胡麻味噌だれ	カリフラワーカレーピ [®] クルス	オクラのわさび和え
	レンコンペロンチーノ	大豆とひじきの中華煮	大根竹輪煮	枝豆サラダ	もずくの酢の物	南瓜インゲン煮	しめじと刻み昆布の酢の物
	エネルギー 536kcal たんぱく質 21g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 451kcal たんぱく質 18g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 541kcal たんぱく質 21g	エネルギー 458kcal たんぱく質 13g	エネルギー 502kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの照り焼き	ナスの肉詰め天	アジの天婦羅	豚肉の味噌炒め	赤魚の揚げおろし煮	ハンバーグ	サバの生姜煮
	ワカメサラダ	青菜のウィンナー炒め	卵サラダ	ツナサラダ	青菜とエノキの梅和え	大根とハムの酢の物	じゃが芋の酢の物
	八宝菜	筑前煮	五目煮	マーボー豆腐	ミニ信田巻き	コンニャクの中華風旨煮	ふきと車麩の煮物
	いんげんと揚げのぬた	玉葱の卵とじ	キャベツピクルス	インゲン揚げ煮	もやし胡麻酢和え	レンコンカレー金平	ナスのオランダ煮
	エネルギー 449kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 533kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal たんぱく質 19g	エネルギー 443kcal たんぱく質 15g	エネルギー 526kcal たんぱく質 21g	エネルギー 482kcal 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。



MIKAWAYA_MATSUE



←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。

	9/5 (月)	9/6 (火)	9/7 (水)	9/8 (木)	9/9 (金)	9/10 (土)	9/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの照り焼き	鶏のトマトオイル焼き	白身魚の錦揚げ	トンカツ卵とじ	サバの味噌煮	鶏団子煮	マスのおろし煮
	付) 玉葱と竹輪のかき揚げ	付) 里芋のみたらし	付) 細切高野の卵とじ	キャバツ、ハーフコン煮	ポテハーフコンサラダ	大根がんも人参煮	ホイコーロー
	大根の加熱ナラ風	キャバツと炒り卵の酢の物	肉じゃがキムチ	オクラの胡麻和え	高野のそぼろ煮	コールスローサラダ	里芋とコンニャクの土佐煮
	絹厚揚げ絹さや煮	人参の香味炒め	もやし胡麻酢和え	フルーツ缶	フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 512kcal たんぱく質 12g	エネルギー 626kcal たんぱく質 23g	エネルギー 523kcal たんぱく質 15g	エネルギー 579kcal たんぱく質 18g	エネルギー 508kcal たんぱく質 15g	エネルギー 606kcal たんぱく質 18g	エネルギー 534kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	マス南蛮	豚肉の胡麻生姜焼	アジの照り焼き	メンチカツ	赤魚南部天	お好み焼き風天ぷら
	付) マカロニサラダ	ポテトサラダ	三色金平	付) かきあげ	付) レンコンのわさびサラダ	付) スパゲティサラダ	付) 金時豆煮
	チャプチェ風炒め	青菜のピーナツ和え	かひらりの酢の物	青菜と赤ピーマンの煮浸し	ぜんまい煮	人参カレーピクルス	もやしの中華風卵とじ
	ニラの卵とじ	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	炊き合わせ	ナスの利休煮	かひらハーフコン煮	大根サラダ
	エネルギー 596kcal たんぱく質 19g	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 583kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 15g	エネルギー 614kcal たんぱく質 18g	エネルギー 511kcal たんぱく質 12g	エネルギー 588kcal 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。



＜ 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。

	9/12 (月)	9/13 (火)	9/14 (水)	9/15 (木)	9/16 (金)	9/17 (土)	9/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーライト [®] チキン	カレーの野菜チリソースかけ	鶏のつくね焼	マスの味噌煮	鶏肉のマイルド [®] カレー焼	マスの西京焼	親子煮
	ゴボウの変わり金平	カニの梅しそサラダ [®]	付) シャトー人參素揚げ	付) しいたけ天	ふるふき大根胡麻味噌だれ	付) かき揚げ	コールスローサラダ
	レンコンペペロンチーノ	春雨のジャージャー炒め	三色ナムル	干大根の三杯酢	ポトフ	カレー [®] カス	オクラのわさび和え
	フルーツ缶	フルーツ缶	大根竹輪煮	玉子焼き エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	南瓜インゲン煮	フルーツ缶
	エネルギー 559kcal たんぱく質 19g	エネルギー 534kcal たんぱく質 12g	エネルギー 516kcal たんぱく質 17g	エネルギー 563kcal たんぱく質 13g	エネルギー 568kcal たんぱく質 21g	エネルギー 529kcal たんぱく質 11g	エネルギー 549kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの照り焼き	ナスの肉詰め天	アジの天婦羅	豚肉の味噌炒め	赤魚の揚げおろし煮	ハンバーグ	カレーの味噌焼
	付) きのこのかき揚げ	付) 玉葱の卵とじ	付) ヤングコーン素揚げ	ツナサラダ	付) スナッフエンドウ天	コンニャクの中華風旨煮	付) おくらの素揚げ
	八宝菜	青菜のウィンナー炒め	卵サラダ	マーボー豆腐	青菜とエノキの梅和え	レンコンカレー金平	千草焼きあんかけ
	ナスミート	筑前煮	キャベツピクルス フルーツ缶	フルーツ缶	もやし胡麻酢和え	フルーツ缶	ナスのオランダ煮 エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g	エネルギー 575kcal たんぱく質 18g	エネルギー 604kcal たんぱく質 15g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 13g	エネルギー 585kcal たんぱく質 20g	エネルギー 556kcal 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。





←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。

	9/5 (月)	9/6 (火)	9/7 (水)	9/8 (木)	9/9 (金)	9/10 (土)	9/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの照り焼き	鶏のトマトオイル焼き	白身魚の錦揚げ	トンカツ卵とじ	サバの味噌煮	鶏団子煮	マスのおろし煮
	付) ブロッコリー天	キャベツと炒り卵の酢の物	肉じゃがキムチ	オクラの胡麻和え	付) 華かまぼこ	青菜しめじ煮	付) きのこのかき揚げ
	南瓜のそぼろ煮	人参の香味炒め	チリコンカン	ワカメと玉ねぎの酢の物	ポテト-コンサダ	コールスローサラダ	ホイコーロー
	大根の加味チヂミ				高野のそぼろ煮		バンサンスー
	エネルギー 497kcal たんぱく質 11g	エネルギー 506kcal たんぱく質 22g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 436kcal たんぱく質 14g	エネルギー 514kcal たんぱく質 15g	エネルギー 464kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	マス南蛮	豚肉の胡麻生姜焼	アジの照り焼き	メンチカツ	赤魚南部天	お好み焼き風天ぷら
	チャプチェ風炒め	ポテトサラダ	昆布サラダ	付) 青菜と赤ピーマンの煮浸し	ぜんまい煮	スパゲティサラダ	もやしの中華風卵とじ
	ニラの卵とじ	豚肉とナスの味噌炒め	オムレツ	炊き合わせ 蒸し鶏と野菜の和風炒め	レンコンのわさびサラダ	カリフラワー-コン煮	金時豆煮
		エネルギー 487kcal たんぱく質 17g	エネルギー 479kcal たんぱく質 12g	エネルギー 488kcal たんぱく質 17g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 549kcal たんぱく質 17g	エネルギー 470kcal 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。



＜ 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。

	9 / 1 2 (月)	9 / 1 3 (火)	9 / 1 4 (水)	9 / 1 5 (木)	9 / 1 6 (金)	9 / 1 7 (土)	9 / 1 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーライトチキン	カレーの野菜フリソかけ	鶏のつくね焼	マスの味噌煮	鶏肉のマイルドカレー焼	マスの西京焼	親子煮
	青菜のピリナツ和え	付) マカロニの梅しそサラダ	焼そば	付) 蒸し鶏とワカメの炒り煮	ふろふき大根胡麻味噌だれ	チンジャオロース	コールスローサラダ
	ゴボウの変わり金平	春雨のジャージャー炒め 大豆とひじきの中華煮	昆布煮	玉子焼き 枝豆サラダ	もずくの酢の物	南瓜インゲン煮	オクラのわさび和え
	エネルギー 526kcal たんぱく質 20g	エネルギー 472kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 460kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 20g	エネルギー 447kcal たんぱく質 12g	エネルギー 486kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの照り焼き	ナスの肉詰め天	アジの天婦羅	豚肉の味噌炒め	赤魚の揚げおろし煮	ハンバーグ	サバの生姜煮
	ワカメサラダ	青菜のウィンナー炒め	卵サラダ	ツナサラダ	ナスと鶏肉の南蛮煮	大根とハムの酢の物	ナスのオランダ煮
	ナスミート	筑前煮	キャベツピクルス	マーボー豆腐	ミニ信田巻き	レンコンカレー金平	千草焼きあんかけ
	エネルギー 459kcal たんぱく質 14g	エネルギー 512kcal たんぱく質 14g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g	エネルギー 525kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 20g	エネルギー 498kcal 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。



MIKAWAYA_MATSUE