



←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。

	10/3 (月)	10/4 (火)	10/5 (水)	10/6 (木)	10/7 (金)	10/8 (土)	10/9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラ南蛮	豚肉と茸の生姜焼	サバの味噌煮	オクラ肉詰め天	アジの胡麻みそ焼き	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	白菜の炒め物	きゅうりと白くらげの酢の物	磯香和え	ジャーマンポテト	炒り豆腐	ブロッコリー味噌サラダ	さつま芋のサラダ
	茸のスクランブルイック	イタリアン金平	白菜のナムル	煮豆腐	大根いんげんがんも煮	南瓜そぼろあんかけ	大根とゆずの酢の物
	青菜のピザ炒め	チリコンカン	人参シリシリ	胡麻炒め	もやしのかき揚げ	山吹和え	チンゲン菜豚炒め
	エネルギー 517kcal たんぱく質 20g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g	エネルギー 448kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 21g	エネルギー 528kcal たんぱく質 18g	エネルギー 489kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の梅だれかけ	白身魚の磯部揚げ	鶏肉の照り焼	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロケ	サバの土佐焼	鶏団子ケチャップ煮
	付) 人参・絹さや	ブロッコリーサラダ	ひじきサラダ	おろし和え	ツナサラダ	なすの味噌煮	刻み昆布の金平
	焼ビーフン	里芋の胡麻味噌和え	さつま芋のレモン煮	春雨と豚肉の甘辛炒め	ぜんまい煮	ごぼう蒸し鶏サラダ	金時豆煮
	じゃが芋の酢の物	高野とたこザンギの煮物	青菜つきこん煮	ブロッコリーのゆかり和え	人参の香味炒め	もやしのカレーマリネ	きゅうりとワカメの酢の物
	エネルギー 468kcal たんぱく質 14g	エネルギー 483kcal たんぱく質 13g	エネルギー 536kcal たんぱく質 21g	エネルギー 467kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 456kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal 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。



＜ 普通食献立表 ＞

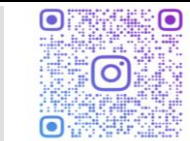
*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	10/10 (月)	10/11 (火)	10/12 (水)	10/13 (木)	10/14 (金)	10/15 (土)	10/16 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚の辛味噌おろしかけ	サバの韓国風煮	豆腐のおとし揚げ煮	たらカツ	揚げ鶏のケチャップ和え	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	大根サラダ	青菜と竹輪の煮浸し	シエルベジサラダ	きゅうりと揚げの酢の物	じゃが芋の旨煮	付) 華かまぼこ	ポテトサラダ
	マーボー春雨	さつま芋昆布煮	南瓜のいとこ煮	人参の韓国風炒め	もやしとニラの卵とじ	大根おかか炒め	こんにゃくの中華風旨煮
	キャベツ揚げのおかか炒め	かフラワーフレンドマリネ	もやしのジャージャー炒め	白菜のおかか煮	干大根の三杯酢	バンバンジーサラダ 五目煮	なす煮
	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 443kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 19g	エネルギー 426kcal たんぱく質 14g	エネルギー 575kcal たんぱく質 22g	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g	エネルギー 524kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	タンドリーフライドチキン	カレイの天ぷら	ハンバーグ	マスのパセリバター焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼
	人参ひじきツナサラダ	ふるふき大根胡麻味噌だれ	カレー醤油炒め	里芋と豚肉の炒め煮	インゲン玉葱味噌炒め	ワカメサラダ	マカロニサラダ
	筑前煮	蓮根のわさびサラダ	なすと鶏肉南蛮煮	オクラの磯香和え	ごぼうと豚肉の黒こしょう炒め	野菜のオイスター炒め	マーボー豆腐
	白菜えのきの香り和え	おから煮	干大根の菜種和え	コールスローサラダ	キャベツの酢の物	さつま芋ワイン煮	オクラわさび和え
	エネルギー 475kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 21g	エネルギー 433kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 22g	エネルギー 410kcal たんぱく質 12g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g	エネルギー 461kcal 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。



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。

	10/3 (月)	10/4 (火)	10/5 (水)	10/6 (木)	10/7 (金)	10/8 (土)	10/9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラ南蛮	豚肉と茸の生姜焼	サバの味噌煮	オクラ肉詰め天	アジの胡麻みそ焼き	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	白菜の炒め物	付) かぼちゃ天	白菜のナムル	ジャーマンポテト	付) もやしのかき揚げ	炒めなます	さつま芋のサラダ
	青菜のピリナツ炒め	イタリアン金平	人参シシリ	胡麻炒め	大根いんげんがんも煮	南瓜そぼろあんかけ	チンゲン菜豚炒め
	エネルギー補給ゼリー80	チリコンカン	フルーツ缶	フルーツ缶	マカロニサラダ	フルーツ缶	
エネルギー 607kcal たんぱく質 16g	エネルギー 606kcal たんぱく質 20g	エネルギー 517kcal たんぱく質 14g	エネルギー 553kcal たんぱく質 11g	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 541kcal たんぱく質 13g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の梅だれかけ	白身魚の磯部揚げ	鶏肉の照り焼	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロケ	サバの土佐焼	鶏団子ケチャップ煮
	三色煮浸し	里芋の胡麻味噌和え	付) きのこのかき揚げ	付) ヤングコーン天ぷら	ツナサラダ	付) さつま芋のかき揚げ	ごぼうサラダ
	焼ビーフン	高野豆腐とたこザンギの煮物	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	人参の香味炒め	なすの味噌煮	金時豆煮
	フルーツ缶	フルーツ缶	青菜つきこん煮	青菜と竹輪の煮浸し	フルーツ缶	もやしのカレーマリネ	フルーツ缶
エネルギー 501kcal たんぱく質 14g	エネルギー 503kcal たんぱく質 11g	エネルギー 599kcal たんぱく質 21g	エネルギー 568kcal たんぱく質 19g	エネルギー 552kcal たんぱく質 12g	エネルギー 540kcal たんぱく質 15g	エネルギー 581kcal 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。



＜ 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。

	10/10 (月)	10/11 (火)	10/12 (水)	10/13 (木)	10/14 (金)	10/15 (土)	10/16 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚天	サバの韓国風煮	豆腐のおとし揚げ煮	たらカツ	揚げ鶏のケチャップ和え	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	マーボー春雨	付) さつま芋煮	付) シェルベジサラダ	付) フライドポテト	付) もやしとニラの卵とじ	付) かきあげ	付) ポテトサラダ
	里芋の揚げ煮	青菜と竹輪の煮浸し	かぼちゃのいとこ煮	白菜のおかか煮	じゃが芋の旨煮	大根おかか炒め	大根、柚子の酢の物
	エネルギー補給ゼリー-80	かフラワーフレンドマリネ	舞茸とパプリカの酢の物	人参の韓国風炒め	干大根の三杯酢	バンバンジーサラダ	なす煮
	エネルギー 590kcal たんぱく質 13g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 600kcal たんぱく質 17g	エネルギー 511kcal たんぱく質 15g	エネルギー 611kcal たんぱく質 22g	エネルギー 528kcal たんぱく質 15g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	タンドリーフライドチキン	カレイの天ぷら	ハンバーグ	マスのパセリバター焼き	コロッケ	アジのさんが焼
	付) 揚げなすのポン酢かけ	付) 蓮根のわさびサラダ	付) オクラの素揚げ	付) シャトー人参	付) ピーマン胡麻かきあげ	付) 玉子焼き	付) しいたけ天
	筑前煮	ふるふき大根胡麻味噌だれ	カレー醤油炒め	里芋と豚肉の炒め煮	インゲン玉葱味噌炒め	野菜のオイスター炒め	マカロニサラダ
	胡麻豆腐の生姜あんかけ	おから煮	干大根の菜種和え	コールスローサラダ	キャベツの酢の物	しめじの酢の物	豚肉のポン酢炒め エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 532kcal たんぱく質 17g	エネルギー 601kcal たんぱく質 20g	エネルギー 522kcal たんぱく質 14g	エネルギー 599kcal たんぱく質 20g	エネルギー 502kcal たんぱく質 11g	エネルギー 588kcal たんぱく質 14g	エネルギー 609kcal 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



←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。

	10/3 (月)	10/4 (火)	10/5 (水)	10/6 (木)	10/7 (金)	10/8 (土)	10/9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラ南蛮	豚肉と茸の生姜焼	サバの味噌煮	オクラ肉詰め天	アジの胡麻みそ焼き	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	付) 青菜のピリナツ炒め	チリコンカン	付) 白菜のナムル	ジャーマンポテト	付) もやしのかき揚げ	付) 山吹和え	さつま芋のサラダ
	白菜の炒め物	千草焼きあんかけ	豚肉甘酢チャップ炒め	煮豆腐	炒り豆腐	ブロッコリー味噌サラダ	チンゲン菜豚炒め
	茸のスクランブルイック		人参シリシリ		大根いんげんがんも煮	南瓜そぼろあんかけ	
	エネルギー 522kcal たんぱく質 20g	エネルギー 521kcal たんぱく質 25g	エネルギー 500kcal たんぱく質 15g	エネルギー 509kcal たんぱく質 14g	エネルギー 501kcal たんぱく質 22g	エネルギー 528kcal たんぱく質 18g	エネルギー 488kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の梅だれかけ	白身魚の磯部揚げ	鶏肉の照り焼	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロケ	サバの土佐焼	鶏団子ケチャップ煮
	付) じゃが芋の酢の物	付) なすの焼き浸し	ひじきサラダ	付) 青菜と竹輪の煮浸し	ツナサラダ	付) なすの味噌煮	刻み昆布の金平
	焼ビーフン	ブロッコリーサラダ	青菜つきこん煮	おろし和え	人参の香味炒め	ごぼう蒸し鶏サラダ	金時豆煮
	竹輪入りエビチリ風	里芋の胡麻味噌和え		春雨と豚肉の甘辛炒め		もやしのカレーマリネ	
	エネルギー 462kcal たんぱく質 14g	エネルギー 463kcal たんぱく質 10g	エネルギー 484kcal たんぱく質 20g	エネルギー 475kcal たんぱく質 20g	エネルギー 484kcal たんぱく質 12g	エネルギー 456kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal 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。



＜ 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。

	10/10 (月)	10/11 (火)	10/12 (水)	10/13 (木)	10/14 (金)	10/15 (土)	10/16 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚の辛味噌おろしかけ	サバの韓国風煮	豆腐のおとし揚げ煮	たらカツ	揚げ鶏のケチャップ和え	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	付) キャベツ揚げのおかか炒め	付) 青菜と竹輪の煮浸し	付) 舞茸とパプリカの酢の物	付) きゅうりと揚げの酢の物	じゃが芋の旨煮	付) 大根おかか炒め	付) なす煮
	大根サラダ	さつま芋昆布煮	シエルベジサラダ	白菜のおかか煮	干大根の三杯酢	バンバンジーサラダ	ポテトサラダ
	マーボー春雨	カリフラワーレンチマリネ	もやしのジャージャー炒め	南瓜のサラダ		五目煮	こんにゃくの中華風旨煮
	エネルギー 516kcal たんぱく質 16g	エネルギー 445kcal たんぱく質 15g	エネルギー 525kcal たんぱく質 18g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 552kcal たんぱく質 21g	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g	エネルギー 510kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	タンドリーフライドチキン	カレイの天ぷら	ハンバーグ	マスのパセリバター焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼
	付) 白菜えのきの香り炒め	ふろふき大根胡麻味噌だれ	付) カレー醤油炒め	オクラの磯香和え	付) インゲン玉葱味噌炒め	付) ワカメサラダ	付) おくらわさび和え
	人参ひじきツナサラダ	蓮根のわさびサラダ	なすと鶏肉南蛮煮	コールスローサラダ	ごぼうと豚肉の黒こしょう炒め	野菜のオイスター炒め	マカロニサラダ
	筑前煮		干大根の菜種和え		豆腐とカリフラワーのくず煮	さつま芋ワイン煮	豚肉のポン酢炒め
	エネルギー 468kcal たんぱく質 18g	エネルギー 539kcal たんぱく質 21g	エネルギー 459kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 20g	エネルギー 432kcal たんぱく質 14g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal 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