



←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。

	11/14 (月)	11/15 (火)	11/16 (水)	11/17 (木)	11/18 (金)	11/19 (土)	11/20 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	あんこうの天ぷら	豚肉ケチャップ生姜焼き	マスと蕪の粕煮	ポテサラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	ピーマン突きこん煮	人参ともやしの酢の物	ひじきサラダ	キャベツのごま酢あえ	インゲンのおかか煮	ひじきの白和え	マカロニサラダ
	炒めなます	大根のそぼろ煮	干大根の菜種和え	マーボーナス	刻み昆布の金平	里芋の揚げ煮	ぜんまい煮
	スパオロサラダ	高野ピース煮	さつま芋の煮物	きのこの卵とじ	竹輪入りEビレ風	ブロッコリーとコーン煮浸し	きゅうりとカニカマの酢の物
	エネルギー 527kcal たんぱく質 17g	エネルギー 412kcal たんぱく質 12g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g	エネルギー 468kcal たんぱく質 17g	エネルギー 531kcal たんぱく質 11g	エネルギー 447kcal たんぱく質 11g	エネルギー 518kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの味噌煮	鶏肉のマイルドカレー焼	タラの磯部揚げ	しいたけ肉詰め天	サバのタンドリー焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚の野菜あんかけ
	蕪と牛肉のピリ辛煮	蓮根のわさびサラダ	ポテトサラダ	付) 煮浸し	おから煮	青菜のピーナツ炒め	マセドアンサラダ
	白菜、柚子の酢の物	いんげん絹厚揚げ煮	おろし和え	人参の香味炒め	きゅうり、わかめの酢の物	チリビーンズ	干し大根煮
	ブロッコリーハートランチ	玉葱マリネ	炒り豆腐	炊き合わせ ブロッコリーサラダ	柚子胡椒サラダ	ごぼうの金平	蕪と柚子の酢の物
	エネルギー 457kcal たんぱく質 18g	エネルギー 572kcal たんぱく質 23g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 517kcal たんぱく質 12g	エネルギー 453kcal たんぱく質 17g	エネルギー 537kcal たんぱく質 24g	エネルギー 466kcal たんぱく質 13g

※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。

	11/21 (月)	11/22 (火)	11/23 (水)	11/24 (木)	11/25 (金)	11/26 (土)	11/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の唐揚げ	鶏肉の外付けパン粉焼き	アジの風味焼き	牛肉スタミナ焼き	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
	蕪とベーコンの味噌煮	わかめサラダ	肉じゃが	キャベツとさつま揚げの酢の物	ツナサラダ	シエルベジサラダ	人参の黒胡麻かき揚げ
	ナスミート	キャベツ揚げのおかか炒め	こんにゃくの酢味噌和え	チャプチェ風炒め	マーボービーンズ	かぼちゃのいとこ煮	里芋の味噌煮
	細切高野の卵とじ	青菜えのき香和え	人参ピーナツ和え	ほうれん草コーンソテー	青菜のポン酢炒め	青菜の白和え	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 468kcal たんぱく質 14g	エネルギー 569kcal たんぱく質 23g	エネルギー 428kcal たんぱく質 16g	エネルギー 516kcal たんぱく質 21g	エネルギー 459kcal たんぱく質 16g	エネルギー 519kcal たんぱく質 17g	エネルギー 452kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツ	ホッケの照り焼き	メンチカツ	白身魚の磯部揚げ	タンドリーフライドチキン
	ごぼうサラダ	玉葱の卵とじ	ブロッコリーサラダ	牛きのご長芋煮	じゃが芋の旨煮	もやし中華炒め	ポテトサラダ
	蓮根の梅酢煮	白菜のお浸し	里芋の利休煮	ピーマン突きこん煮	わかめの卵とじ	人参ひじきツナサラダ	大根おかか炒め
	青菜煮浸し	大根の酢の物	おからの酢の物	カボチャのマリネ	レンコンペロンチーノ	きゅうりと竹輪の酢の物	春雨とわかめの酢の物
	エネルギー 516kcal たんぱく質 16g	エネルギー 415kcal たんぱく質 15g	エネルギー 556kcal たんぱく質 18g	エネルギー 468kcal たんぱく質 14g	エネルギー 526kcal たんぱく質 18g	エネルギー 465kcal たんぱく質 14g	エネルギー 532kcal 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。



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。

	11/14 (月)	11/15 (火)	11/16 (水)	11/17 (木)	11/18 (金)	11/19 (土)	11/20 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	あんこうの天ぷら	豚肉ケチャップ生姜焼き	マスと蕪の粕煮	ポテサラ風コロケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	付) ｽｲｰﾄﾓﾝｽﾞ	大根のそぼろ煮	付) さつま芋の煮物	付) 里芋の梅ﾓﾝｽﾞ	付) 白菜のナムル	付) 竹輪のかき揚げ	マカロニサラダ
	ピーマン突きこん煮	高野ピース煮	干大根の菜種和え	マーボナス	ｲﾝｹﾞﾝのおかか煮	バンバンジーサラダ	ぜんまい煮
	炒めなます	エネルギー補給ゼリー80	白菜と竹輪の酢の物 エネルギー補給ゼリー80	きのこの卵とじ	竹輪入りﾋﾞﾝｸﾞﾘﾝ風	焼きナスのポン酢かけ フルーツ缶	
	エネルギー 563kcal たんぱく質 15g	エネルギー 522kcal たんぱく質 12g	エネルギー 586kcal たんぱく質 18g	エネルギー 528kcal たんぱく質 16g	エネルギー 574kcal たんぱく質 13g	エネルギー 545kcal たんぱく質 12g	エネルギー 537kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの味噌煮	鶏肉のマイルドｶｰﾝ焼	タラの磯部揚げ	しいたけ肉詰め天	サバのタンドリー焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚の野菜あんかけ
	付) 白菜、柚子の酢の物	玉葱マリネ	付) イタリアン金平	付) 人参の香味炒め	付) ごぼうのかき揚げ	付) 青菜のピーナツ炒め	付) マセドアンサラダ
	卵サラダ	青菜ﾊﾞｰｺﾝ炒め	ポテトサラダ	炊き合わせ	もやしとミンチの炒め物	チリピーンズ	干し大根煮
	蕪と牛肉のピリ辛煮	フルーツ缶	炒り豆腐	煮浸し エネルギー補給ゼリー80	柚子胡椒サラダ	ごぼうの金平	豆腐チャンプル フルーツ缶
	エネルギー 554kcal たんぱく質 18g	エネルギー 586kcal たんぱく質 20g	エネルギー 531kcal たんぱく質 14g	エネルギー 588kcal たんぱく質 16g	エネルギー 546kcal たんぱく質 18g	エネルギー 560kcal たんぱく質 19g	エネルギー 581kcal 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。

	11/21 (月)	11/22 (火)	11/23 (水)	11/24 (木)	11/25 (金)	11/26 (土)	11/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の唐揚げ	鶏肉のパン粉焼き	カレイの胡麻天ぷら	牛肉スタミナ焼き	サワラのレモンオイル焼	酢豚	タラのバジルオイル焼き
	付) 玉子焼き	付) おくらの素揚げ	付) しめじ・竹輪中華いため	付) ほうれん草コーンソテー	付) ツナサラダ	付) シェルベジサラダ	付) 人参黒ゴマかき揚げ
	南瓜サラダ	青菜えのき香あえ	こんにゃくの酢味噌和え	チャプチェ風炒め	マーボービーンズ	かぼちゃのいとこ煮	里芋の味噌煮
	ナスミート	キャベツ揚げのおかか炒め	肉じゃが	ミニ信田巻き	青菜のポン酢炒め	白菜とミカンの酢の物	キャベツと蒸し鶏のナムル
	フルーツ缶	フルーツ缶	フルーツ缶				フルーツ缶
	エネルギー 536kcal たんぱく質 15g	エネルギー 539kcal たんぱく質 19g	エネルギー 533kcal たんぱく質 13g	エネルギー 559kcal たんぱく質 21g	エネルギー 520kcal たんぱく質 16g	エネルギー 562kcal たんぱく質 16g	エネルギー 523kcal たんぱく質 11g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツ	ホッケの照り焼き	メンチカツ	カレイの味噌焼	タンドリーフライドチキン
	ごぼうサラダ	付) さつまいもかき揚げ	付) シャトー人参素揚げ	付) コールスローサラダ	付) 大根の梅サラダ	付) かきあげ	付) ポテトサラダ
	揚げだし豆腐	大根の酢の物	里芋の利休煮	牛きのご長芋煮	じゃが芋の旨煮	もやし中華炒め	大根おかか炒め
	フルーツ缶	白菜のお浸し	おからの酢の物	かぼちゃのマリネ	レンコンペペロンチーノ	しめじ絹さや煮	山吹和え
	エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー-80		
	エネルギー 586kcal たんぱく質 15g	エネルギー 565kcal たんぱく質 15g	エネルギー 583kcal たんぱく質 18g	エネルギー 557kcal たんぱく質 13g	エネルギー 597kcal たんぱく質 17g	エネルギー 555kcal たんぱく質 15g	エネルギー 582kcal 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。





←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。

	11/14 (月)	11/15 (火)	11/16 (水)	11/17 (木)	11/18 (金)	11/19 (土)	11/20 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	あんこうの天ぷら	豚肉ケチャップ生姜焼き	マスと蕪の粕煮	ポテサラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	炒めなます	付) きのこのかき揚げ	ひじきサラダ	付) 里芋の梅マヨササガ	付) インゲンのおかか煮	バンバンジーサラダ	マカロニサラダ
	ｽﾊﾟｰｵｰﾛｻﾗﾀﾞ	大根のそぼろ煮 高野ピース煮	干大根の菜種和え	マーボーナス きのこの卵とじ	刻み昆布の金平 白菜のナムル	里芋の揚げ煮	きゅうりとカカマの酢の物
	エネルギー 523kcal たんぱく質 17g	エネルギー 447kcal たんぱく質 13g	エネルギー 479kcal たんぱく質 19g	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 513kcal たんぱく質 9g	エネルギー 458kcal たんぱく質 11g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの味噌煮	鶏肉のマイルドカレー焼	タラの磯部揚げ	しいたけ肉詰め天	サバのタンドリー焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚の野菜あんかけ
	付) 白菜、柚子の酢の物	蓮根のわさびサラダ	付) イタリアン金平	付) 人参の香味炒め	付) きゅうり、わかめの酢の物	付) ごぼうの金平	マセドアンサラダ
	蕪と牛肉のピリ辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾊﾟｰﾎﾟﾝﾁｰﾉ	青菜ベーコン炒め	ポテトサラダ 炒り豆腐	炊き合わせ ブロッコリーサラダ	もやしとミンチの炒め物 柚子胡椒サラダ	青菜のピーナツ炒め チリビーンズ	豆腐チャンプル
	エネルギー 461kcal たんぱく質 18g	エネルギー 538kcal たんぱく質 21g	エネルギー 505kcal たんぱく質 14g	エネルギー 501kcal たんぱく質 12g	エネルギー 471kcal たんぱく質 19g	エネルギー 526kcal たんぱく質 23g	エネルギー 489kcal 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。



＜ 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。

	11/21 (月)	11/22 (火)	11/23 (水)	11/24 (木)	11/25 (金)	11/26 (土)	11/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の唐揚げ	鶏肉の外付け粉焼き	アジの風味焼き	牛肉スタミナ焼き	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
	付) 蕪とベーコンの味噌煮	わかめサラダ	付) 人参ピーナツ和え	付) ミニ信田巻き	付) 三角とうふ天煮	付) かぼちゃのいとこ煮	付) 人参の黒胡麻かき揚げ
	ナスミート	青菜えのき香和え	肉じゃが	キャベツとさつま揚げの酢の物	ツナサラダ	シエルベジサラダ	里芋の味噌煮
	細切高野の卵とじ		こんにゃくの酢味噌和え	ほうれん草コーンソテー	青菜のポン酢炒め	青菜の白和え	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 564kcal たんぱく質 22g	エネルギー 428kcal たんぱく質 16g	エネルギー 507kcal たんぱく質 22g	エネルギー 487kcal たんぱく質 20g	エネルギー 516kcal たんぱく質 17g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツ	ホッケの照り焼き	メンチカツ	白身魚の磯部揚げ	タンドリーライドチキン
	ごぼうサラダ	付) 白菜のお浸し	付) 里芋の利休煮	付) ピーマン突きこん煮	じゃが芋の旨煮	付) きゅうりと竹輪の酢の物	ポテトサラダ
	青菜煮浸し	玉葱の卵とじ	ブロッコリーサラダ	牛きのご長芋煮	レンコンペペロンチーノ	もやし中華炒め	春雨とわかめの酢の物
		大根の酢の物	おからの酢の物	かぼちゃのマリネ		人参ひじきツナサラダ	
	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 420kcal たんぱく質 16g	エネルギー 556kcal たんぱく質 18g	エネルギー 477kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 468kcal たんぱく質 14g	エネルギー 511kcal 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。

