



←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。

	11/28 (月)	11/29 (火)	11/30 (水)	12/1 (木)	12/2 (金)	12/3 (土)	12/4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	揚げ鶏のトマトソースかけ	マスとかぶの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
	青菜つきこん煮	ホイコーロー	ごぼうサラダ	山吹和え	マカロニオロオロサラダ*	蒸し鶏と野菜の和風炒め	干し椎茸春雨炒め
	シエルベジサラダ	さつま芋の煮物	大根人参ゴマ酢あえ	ピーマンおほかか煮	バンサンスー	炊き合わせ	白菜と揚げの酢の物
	花麩とふき煮	干大根の菜種和え	白菜の煮浸し	オニオンサラダ	かき揚げ	青菜細切り高野煮浸し	人参とツナの卵炒め
	エネルギー 544kcal たんぱく質 23g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 22g	エネルギー 433kcal たんぱく質 17g	エネルギー 541kcal たんぱく質 21g	エネルギー 449kcal たんぱく質 18g	エネルギー 537kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	トンカツ卵とじ	サバの照り焼き	かぼちゃひじきコロッケ	アジのカレーネーズ焼き	鶏肉の磯部揚げ	煮サバ
	白菜のナムル	かぶと人参の煮物	卵サラダ	付) きゅうりとかにかまの酢の物	青菜と蒸し鶏のポン酢あえ	干大根とツナのサラダ	大根のそぼろ煮
	焼きビーフン	キャベツの酢の物	チャプチェ風炒め	青菜の豚肉炒め	刻み昆布と人参の梅煮	チリビーンズ	じゃが芋のカレーかき揚げ
	炊き合わせ	もやしウインナー炒め	しめじの酢の物	大根のカルナー風 おから煮	里芋のみたらし	柚子和え	三色ナムル
	エネルギー 440kcal たんぱく質 13g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 447kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 14g	エネルギー 444kcal たんぱく質 15g	エネルギー 535kcal たんぱく質 24g	エネルギー 447kcal たんぱく質 16g

※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。

	12/5 (月)	12/6 (火)	12/7 (水)	12/8 (木)	12/9 (金)	12/10 (土)	12/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの青じそオイル焼	揚げ鶏の味噌おろしタレかけ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	惣菜いなり	サバの味噌煮	煮込みハンバーグ	たらカツ
	キャベツおかか煮	ブロッコリーの中華炒め	マセドアンサラダ	蓮根のわさびサラダ	わかめサラダ	炒めなます	ブロッコリーサラダ
	千草焼きあんかけ	白菜のナムル	竹輪の味噌炒め	ふろふき大根味噌たれかけ	ブロッコリーの煮浸し	スクランブルエッグチリソースかけ	八宝菜
	煮浸し	あらめ煮	ほうれん草とエノキの梅和え	白菜、柚子の酢の物	人参の胡麻酢和え	ポテトサラダ	しめじ絹さや煮
	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 528kcal たんぱく質 23g	エネルギー 449kcal たんぱく質 12g	エネルギー 470kcal たんぱく質 15g	エネルギー 437kcal たんぱく質 14g	エネルギー 535kcal たんぱく質 24g	エネルギー 460kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ生姜焼き	ホッケの漬焼	豚肉の錦揚げ	アジの甘酢蒲焼	メンチカツ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	ひじきサラダ	梅風味サラダ	青菜揚げ煮	春雨の中華サラダ	かぼちゃマリネ	ごぼうサラダ	かぼちゃインゲン煮
	かぶとベーコンソメ煮	里芋の利休煮	キャベツ塩だれ炒め	鶏つくね煮	五目煮	キャベツのカレーライス	大根人参ゴマ酢あえ
	青菜とカニカマのめた	洋風金平	スパハムサラダ	青菜の白和え	インゲンピーナッツ炒め	白菜ベーコン煮	もやしとしめじの磯辺揚げ
	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 456kcal たんぱく質 12g	エネルギー 535kcal たんぱく質 20g	エネルギー 514kcal たんぱく質 21g	エネルギー 547kcal たんぱく質 21g	エネルギー 449kcal たんぱく質 10g	エネルギー 525kcal 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



←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。

	11/28 (月)	11/29 (火)	11/30 (水)	12/1 (木)	12/2 (金)	12/3 (土)	12/4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	揚げ鶏のトマトソースかけ	マスとかぶの粕煮	おでん風	カレイの味噌焼	鶏団子煮
	青菜つきこん煮	付) さつまいの煮物	付) ヤングコーン素揚げ	付) 玉子焼き	マカヒキのサラダ	付) 竹輪のかき揚げ	かぼちゃサラダ
	シエルベジサラダ	ホイコーロー	じゃが芋いんげん味噌金平	ピーマンおほか煮	かき揚げ	炊き合わせ	干し椎茸春雨炒め
	フルーツ缶	干大根の菜種和え	大根人参ゴマ酢あえ	オニオンサラダ フルーツ缶		ジャーマンポテト	フルーツ缶
	エネルギー 559kcal たんぱく質 20g	エネルギー 553kcal たんぱく質 16g	エネルギー 600kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 19g	エネルギー 533kcal たんぱく質 14g	エネルギー 605kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	トンカツ卵とじ	サバの照り焼き	かぼちゃコロッケ	アジのカレーネーズ焼き	鶏肉の照り焼	煮サバ
	焼きビーフン	かぶと人参の煮物	付) かきあげ	付) 青菜の豚肉炒め	付) 椎茸天	干大根とツナのサラダ	付) じゃが芋のカレーかき揚げ
	炊き合わせ	焼きなすのポン酢かけ	卵サラダ	大根の加熱チヂミ風	里芋のみたらし	柚子和え	大根のそぼろ煮
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	しめじの酢の物	おから煮	ジャージャーもやし	エネルギー補給ゼリー-80	三色ナムル
	エネルギー 556kcal たんぱく質 13g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 516kcal たんぱく質 14g	エネルギー 619kcal たんぱく質 13g	エネルギー 555kcal たんぱく質 14g	エネルギー 578kcal たんぱく質 18g	エネルギー 511kcal 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。

	12/5 (月)	12/6 (火)	12/7 (水)	12/8 (木)	12/9 (金)	12/10 (土)	12/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの青じそオイル焼 付) キャベツおかか煮 キムチ肉じゃが 煮浸し	揚げ鶏のポン酢かけ 付) シャトー人参素揚げ 焼きうどん 白菜のナムル	白身魚のバジルオイル蒸し焼き 付) ほうれん草とエビの梅和え 揚げだし豆腐 竹輪の味噌炒め	お好み焼き風天ぷら 付) 白菜、柚子の酢の物 蓮根のわさびサラダ ふるふき大根味噌たれかけ	サバの味噌煮 付) ごぼうのかき揚げ じゃが芋の高野そぼろあんかけ 人参の胡麻酢和え フルーツ缶	煮込みハンバーグ 炒めなます ポテトサラダ エネルギー補給ゼリー-80	たらカツ しめじ絹さや煮 八宝菜 エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 516kcal たんぱく質 17g	エネルギー 614kcal たんぱく質 21g	エネルギー 517kcal たんぱく質 14g	エネルギー 580kcal たんぱく質 15g	エネルギー 523kcal たんぱく質 14g	エネルギー 597kcal たんぱく質 18g	エネルギー 551kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ生姜焼き 付) かぼちゃの素揚げ かぶとベーコンソメ煮 青菜とカニカマのめた エネルギー補給ゼリー-80	ホッケの漬焼 付) もやしのカレー醤油炒め 里芋の利休煮 洋風金平 フルーツ缶	豚肉の錦揚げ 付) スパハムサラダ 青菜揚げ煮 吉野煮	アジの甘酢蒲焼 付) 青菜の白和え 人参の韓国風炒め 春雨の中華サラダ	メンチカツ 付) インゲンピーナッツ炒め かぼちゃマリネ 煮物	カレイの胡麻天ぷら 付) キャベツのカレーピクルス ごぼうサラダ 白菜ベーコン煮	鶏肉のレモンオイル焼 付) かき揚げ かぼちゃインゲン煮 大根人参ゴマ酢あえ
	エネルギー 600kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 13g	エネルギー 591kcal たんぱく質 18g	エネルギー 537kcal たんぱく質 16g	エネルギー 593kcal たんぱく質 19g	エネルギー 520kcal たんぱく質 13g	エネルギー 565kcal 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。

	11/28 (月)	11/29 (火)	11/30 (水)	12/1 (木)	12/2 (金)	12/3 (土)	12/4 (日)
昼食	御飯 親子煮 シエルベジサラダ 花麩とふき煮	御飯 アジ南蛮 ブロッコリーサラダ 干大根の菜種和え	御飯 揚げ鶏のトマトソースかけ 大根人参ゴマ酢あえ 白菜の煮浸し	御飯 マスとかぶの粕煮 付) 山吹和え ぎせい豆腐 オニオンサラダ	御飯 おでん風 マカロニオロサラダ かき揚げ	御飯 プリの照焼き 付) 青菜細切り高野煮浸し 蒸し鶏と野菜の和風炒め 炊き合わせ	御飯 鶏団子煮 干し椎茸春雨炒め 白菜と揚げの酢の物
	エネルギー 526kcal たんぱく質 23g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 465kcal たんぱく質 20g	エネルギー 531kcal たんぱく質 21g	エネルギー 458kcal たんぱく質 18g	エネルギー 532kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 赤魚南部天 付) 白菜のナムル 焼きビーフン 炊き合わせ	御飯 トンカツ卵とじ かぶと人参の煮物 キャベツの酢の物	御飯 サバの照り焼き 付) しめじの酢の物 卵サラダ チャプチェ風炒め	御飯 かぼちゃひじきコロッケ 付) 青菜の豚肉炒め 大根のカルナー風 おから煮	御飯 アジのカレーネーズ焼き 付) 青菜と蒸し鶏のポン酢あえ 刻み昆布と人参の梅煮 里芋のみたらし	御飯 鶏肉の磯部揚げ 干大根とツナのサラダ 柚子和え	御飯 煮サバ 付) 三色ナムル 大根のそぼろ煮 煮豆腐
	エネルギー 458kcal たんぱく質 13g	エネルギー 503kcal たんぱく質 19g	エネルギー 467kcal たんぱく質 15g	エネルギー 519kcal たんぱく質 13g	エネルギー 453kcal たんぱく質 15g	エネルギー 526kcal たんぱく質 21g	エネルギー 452kcal 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。



＜ 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。

	12/5 (月)	12/6 (火)	12/7 (水)	12/8 (木)	12/9 (金)	12/10 (土)	12/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの青じそオイル焼	揚げ鶏の味噌おろしタレかけ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	惣菜いなり	サバの味噌煮	煮込みハンバーグ	たらカツ
	付) キャベツおほかあ煮	ブロッコリーの中華炒め	付) ほろれん草とトウモロコシの梅和え	蓮根のわさびサラダ	付) 人参の胡麻酢和え	付) スクランブルエッグ 炒りすかけ	付) しめじ絹さや煮
	キムチ肉じゃが	あらめ煮	マセドアンサラダ	ふろふき大根味噌たれかけ	じゃが芋の高野そぼろあんかけ	炒めなます	ブロッコリーサラダ
	千草焼きあんかけ		竹輪の味噌炒め		ブロッコリーの煮浸し	ポテトサラダ	八宝菜
	エネルギー 522kcal たんぱく質 20g	エネルギー 524kcal たんぱく質 23g	エネルギー 459kcal たんぱく質 12g	エネルギー 462kcal たんぱく質 14g	エネルギー 419kcal たんぱく質 14g	エネルギー 531kcal たんぱく質 24g	エネルギー 466kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ生姜焼き	ホッケの漬焼	豚肉の錦揚げ	アジの甘酢蒲焼	メンチカツ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	ひじきサラダ	付) 里芋の利休煮	青菜揚げ煮	付) 青菜の白和え	かぼちゃマリネ	付) キャベツのカレーピクルス	かぼちゃインゲン煮
	かぶとベーコンソメ煮	梅風味サラダ	スパハムサラダ	春雨の中華サラダ	五目煮	ごぼうサラダ	もやしとしめじの磯辺揚げ
		洋風金平		鶏つくね煮		白菜ベーコン煮	
	エネルギー 463kcal たんぱく質 15g	エネルギー 460kcal たんぱく質 12g	エネルギー 525kcal たんぱく質 20g	エネルギー 522kcal たんぱく質 21g	エネルギー 565kcal たんぱく質 21g	エネルギー 453kcal たんぱく質 10g	エネルギー 518kcal 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。

