



←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。

	4/17 (月)	4/18 (火)	4/19 (水)	4/20 (木)	4/21 (金)	4/22 (土)	4/23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	アジの天婦羅	ピーマン肉詰め	赤魚の揚げ煮	チンジャオロース	サワラのカレー煮	鶏肉のオランダ煮
	ブロッコリー味噌サラダ	ツナサラダ	きのこのオイスター炒め	ビーフン炒め	おかか炒め	肉じゃが	細切高野の卵とじ
	煮物	茶そば	スパオーロラサラダ	スクランブルエッグフリリスかけ	ピーマン突きこん煮	なすの揚げ煮	もやしのジャージャー炒め
	三色ピーマン胡麻炒め	ふきの金平風	インゲンのおかか煮	山くらげの金平風	大根サラダ	干し大根の酢の物	春雨と人参の酢の物
	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 508kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 513kcal たんぱく質 17g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 461kcal たんぱく質 16g	エネルギー 563kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風煮	鶏肉のケチャップ照り焼	マス南蛮	酢豚	カレイの胡麻天ぷら	コロッケ	マスの揚げ煮
	新玉ねぎのかき揚げ	しめじの酢の物	マーボー大根	青菜揚げ煮	わかめの卵とじ	ヌードルサラダ	付け合わせ
	ナスと豚肉の塩だれ炒め	高野のそぼろ煮	かぼちゃ煮	筑前煮	キャベツと蒸し鶏のソテー	ゴボウの胡麻酢和え	大根がんも煮
	筍とカニカマの酢味噌和え	五目巾着煮	キャベツパイン炒め	カリフラワー胡麻エビ和え	れんごんの梅酢煮	青菜と竹輪の煮浸し	三色豆煮 人参の胡麻酢和え
	エネルギー 502kcal たんぱく質 15g	エネルギー 520kcal たんぱく質 27g	エネルギー 499kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 12g	エネルギー 525kcal たんぱく質 12g	エネルギー 465kcal たんぱく質 18g

※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。

お弁当と一緒に朝食セットもお届けします！

天然酵母パン&伊藤園ジュース(200ML)

税込260円



＜ 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。

	4 / 2 4 (月)	4 / 2 5 (火)	4 / 2 6 (水)	4 / 2 7 (木)	4 / 2 8 (金)	4 / 2 9 (土)	4 / 3 0 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げカレイの野菜あんかけ	他人煮	アジの梅しそ焼	酢鶏	サバの竜田揚げ	豚肉の照味噌炒め	揚げ赤魚の甘酢あんかけ
	ぜんまい煮	高野豆腐の煮物	バンバンジーサラダ	たけのこ土佐煮	三色煮浸し	ひじきサラダ	付け合わせ
	玉ねぎマリネ	五目煮	ふきと竹輪の金平風	二色ピーマン胡麻まぶし	オクラの胡麻和え	インゲンがんも煮	干大根の菜種和え
	ポテトコンサダ	磯香和え	スクランブルエッグ	アスパラコンソテー	ごぼうサラダ	菜の花つきこん煮	ミニロールキャベツ煮 青菜のウィンナー炒め
エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 534kcal たんぱく質 21g	エネルギー 508kcal たんぱく質 19g	エネルギー 539kcal たんぱく質 21g	エネルギー 516kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	サバの味噌煮	八宝菜	サワラのパン粉焼き	枝豆ハンバーグ	アジのカレー天婦羅	鶏肉の照り焼
	干し大根煮	ブロッコリーサラダ	ミモザサラダ	こんにゃくの中華風旨煮	春キャベツのロール-	きゅうりときくらげの酢の物	付) 人参・絹さや
	桜海老のふわふわ豆腐	チャプチェ風炒め	ごぼうの変わり金平	わかめの酢の物	刻み昆布の金平	アスパラサラダ	じゃが芋の旨煮
	きゅうりとシラスの酢の物	大根と柚子の酢の物	青菜シーフードソテー	ブロッコリーピカタあえ	煮浸し	しぐれ煮	ブロッコリーソテー 枝豆の酢の物
エネルギー 490kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 480kcal たんぱく質 15g	エネルギー 446kcal たんぱく質 14g	エネルギー 528kcal たんぱく質 20g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 518kcal たんぱく質 23g	

※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。

	4/17 (月)	4/18 (火)	4/19 (水)	4/20 (木)	4/21 (金)	4/22 (土)	4/23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	タラの天ぷら	ピーマン肉詰め	赤魚の揚げ煮	チンジャオロース	サワラのカレー煮	鶏肉のオランダ煮
	付) 三色ピーマン胡麻炒め	付) ふきの金平風	付) 枝豆かきあげ	付) スクランブルエッグフリソースかけ	付) かき揚げ	付) 三色浸し	付) 春雨と人参の酢の物
	大根の煮物	ツナサラダ	スパオーロラサラダ	ビーフ炒め	おかか炒め	肉じゃが	かぼちゃとおくら煮
	キャベツと揚げの酢の物	青菜チャンプル	三色ナムル	山くらげの金平風	大根サラダ	ナスの揚げ煮	もやしのジャージャー炒め
	エネルギー補給ゼリー80	フルーツ缶					
	エネルギー 573kcal たんぱく質 17g	エネルギー 534kcal たんぱく質 11g	エネルギー 551kcal たんぱく質 17g	エネルギー 542kcal たんぱく質 18g	エネルギー 590kcal たんぱく質 19g	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 595kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風煮	鶏肉のケチャップ照り焼	マス南蛮	酢豚	カレーの胡麻天ぷら	コロッケ	マスの揚げ煮
	付) かき揚げ	付) ヤングコーン素揚げ	付) キャベツとコン炒め	筑前煮	付) れんこんの梅酢煮	付) オムレツ	付) しいたけ天
	ナスと豚肉の塩だれ炒め	高野のそぼろ煮	ごぼうサラダ	カリフラワー胡麻エビ和え	キャベツと蒸し鶏のソテー	ヌードルサラダ	野菜のオイスター炒め
	筍とカニの酢味噌和え	わさびサラダ	マーボー大根	エネルギー補給ゼリー80	青菜のピーナツ和え	青菜と竹輪の煮浸し	人参の胡麻酢和え
				フルーツ缶			フルーツ缶
	エネルギー 543kcal たんぱく質 16g	エネルギー 582kcal たんぱく質 22g	エネルギー 565kcal たんぱく質 14g	エネルギー 574kcal たんぱく質 15g	エネルギー 526kcal たんぱく質 13g	エネルギー 606kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal 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。

お弁当と一緒に朝食セットもお届けします！

天然酵母パン&伊藤園ジュース(200ML)

税込**260円**



＜ 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。

	4 / 2 4 (月)	4 / 2 5 (火)	4 / 2 6 (水)	4 / 2 7 (木)	4 / 2 8 (金)	4 / 2 9 (土)	4 / 3 0 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げかいの野菜あんかけ	他人煮	アジの梅しそ焼	酢鶏	サバの竜田揚げ	豚肉の照味噌炒め	揚げ赤魚の甘酢あんかけ
	ぜんまい煮	シエルベジサラダ	付) さつま芋天	付) たけのこ土佐煮	付) オクラの胡麻和え	菜の花つきこん煮	付) おくら素揚げ
	ポテトコンサダ	五目煮	バンバンジーサラダ	大根の梅サラダ	南瓜の高野そぼろあんかけ	キャバツのごま酢あえ	マセドアンサラダ
	エネルギー補給ゼリー80	フルーツ缶	ふきと竹輪の金平風	アスパラコンソテー	ごぼうサラダ	フルーツ缶	干大根の菜種和え
	エネルギー 559kcal たんぱく質 11g	エネルギー 580kcal たんぱく質 19g	エネルギー 537kcal たんぱく質 17g	エネルギー 611kcal たんぱく質 22g	エネルギー 546kcal たんぱく質 15g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 549kcal たんぱく質 12g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	サバの味噌煮	八宝菜	タラのレモンオイル焼	枝豆ハンバーグ	アジのカレー天婦羅	鶏肉の照り焼
	付) 竹輪のかき揚げ	付) もやしと葱のかき揚げ	付) 青菜シーフードソテー	付) ピーマン胡麻かきあげ	付) シャトー人参素揚げ	付) アスパラサラダ	付) 人参・絹さや
	干し大根煮	チャプチェ風炒め	ごぼうの変わり金平	人参の香味炒め	春キャバツのコールスロー	焼そば	春雨の中華サラダ
	玉葱マリネ	大根と柚子の酢の物	カリフラワーリンマリネ	こんにゃくの中華風旨煮	煮浸し	しぐれ煮	じゃが芋の旨煮
	エネルギー 557kcal たんぱく質 20g	エネルギー 536kcal たんぱく質 15g	エネルギー 579kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 11g	エネルギー 570kcal たんぱく質 19g	エネルギー 628kcal たんぱく質 18g	エネルギー 567kcal 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。





←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。

	4 / 17 (月)	4 / 18 (火)	4 / 19 (水)	4 / 20 (木)	4 / 21 (金)	4 / 22 (土)	4 / 23 (日)
昼食	御飯 すき焼き風	御飯 アジの天婦羅	御飯 ピーマン肉詰め	御飯 赤魚の揚げ煮	御飯 チンジャオロース	御飯 サワラのカレー煮	御飯 鶏肉のオランダ煮
	ブロッコリー味噌サラダ 三色ピーマン胡麻炒め	付) ツナサラダ ふきの金平風 青菜チャンプル	付) スパオーロラサラダ きのこのオイスター炒め 三色ナムル	付) 山くらげの金平風 ビーフン炒め スクランブルエッグフリソースかけ	付) おかか炒め ピーマン突きこん煮 大根サラダ	付) 干し大根の酢の物 肉じゃが なすの揚げ煮	かぼちゃとおくら煮 春雨と人参の酢の物
	エネルギー 470kcal たんぱく質 15g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 サバの韓国風煮	御飯 鶏肉のケチャップ照り焼	御飯 マス南蛮	御飯 酢豚	御飯 カレイの胡麻天ぷら	御飯 コロッケ	御飯 マスの揚げ煮
	付) 新玉ねぎのかき揚げ ナスと豚肉の塩だれ炒め ひじき五目煮	しめじの酢の物 五目巾着煮	ごぼうサラダ マーボー大根	筑前煮 ひじきサラダ	付) れんこんの梅酢煮 わかめの卵とじ キャベツと蒸し鶏のソテー	ヌードルサラダ 青菜と竹輪の煮浸し	付) 三色豆煮 大根がんと煮 野菜のオイスター炒め
	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 26g	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g	エネルギー 479kcal たんぱく質 12g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 484kcal たんぱく質 18g

※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。

お弁当と一緒に朝食セットもお届けします！

天然酵母パン&伊藤園ジュース(200ML)

税込260円



＜ 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。

	4 / 2 4 (月)	4 / 2 5 (火)	4 / 2 6 (水)	4 / 2 7 (木)	4 / 2 8 (金)	4 / 2 9 (土)	4 / 3 0 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げかいの野菜あんかけ	他人煮	アジの梅しそ焼	酢鶏	サバの竜田揚げ	豚肉の照味噌炒め	揚げ赤魚の甘酢あんかけ
	付) ぜんまい煮	高野豆腐の煮物	付) バンバンジーサラダ	たけのこ土佐煮	付) 三色煮浸し	ひじきサラダ	付け合わせ
	玉ねぎマリネ	磯香和え	ふきと竹輪の金平風	アスパラコーソテー	オクラの胡麻和え	インゲンがんも煮	マセドアンサラダ
	ポテトコーソテー		スクランブルエッグ		ごぼうサラダ		青菜のウィンナー炒め
	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 465kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 19g	エネルギー 526kcal たんぱく質 21g	エネルギー 484kcal たんぱく質 15g	エネルギー 480kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 12g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	サバの味噌煮	八宝菜	サワラのパン粉焼き	枝豆ハンバーグ	アジのカレー天婦羅	鶏肉の照り焼
	わかめサラダ	付) ブロッコリーサラダ	ミモザサラダ	人参の香味炒め	春キャベツのコールスロー	付) きゅうりときくらげの酢の物	付) 人参・絹さや
	桜海老のふわふわ豆腐	チャプチェ風炒め	青菜シーフードソテー	こんにゃくの中華風旨煮	煮浸し	アスパラサラダ	春雨の中華サラダ
		なすミート				しぐれ煮	ブロッコリーソテー
	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 457kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 20g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal 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。

