

＜ 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。

	5 / 1 (月)	5 / 2 (火)	5 / 3 (水)	5 / 4 (木)	5 / 5 (金)	5 / 6 (土)	5 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮込みハンバーグ	たらカツ	肉じゃがコロッケ	サワラの外焼	ピーマン肉詰め	アジの香味だれ漬け焼き	鶏肉のバジルオイル焼
	若布の卵とじ	キャベツとツナのマヨソテー	ごぼうと蒸し鶏のサラダ	キャベツ、揚げ煮	しめじ玉ねぎイタリアン炒め	レンコンの韓国風和え	キャベツの酢の物
	スパオロサラダ	肉豆腐	大根の煮物	チャブチ風炒め	インゲン黒ごまサラダ	バンバンジーサラダ	じゃが芋の煮物
	高野豆腐煮	胡瓜と白きくらげの酢の物	青菜のコーン炒め	山くらげメンマ和え	菜の花のからし和え	カリフラワーくず煮	玉葱とこらのかき揚げ
	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 506kcal たんぱく質 19g	エネルギー 539kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 454kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーのチャンチャン焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚の五目あん	牛肉スタミナ焼き	赤魚の揚げおろし煮
	豆と胡瓜のサラダ	ふきと竹輪の金平風	インゲンとツナの煮物	昆布サラダ	柚子こしょうサラダ	たけのこ土佐煮	ブロッコリーサラダ
	ぜんまい花麩煮	二色ピーマン炒め煮	ひじき五目煮	にんじんカレー酢炒め	ホイコーロー	春雨の中華サラダ	人参ともやしの酢の物
	茄子の香味だれ	卵サラダ	ブロッコリーの胡麻和え	玉ねぎの中華風卵とじ	里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物	オムレツ
	エネルギー 477kcal たんぱく質 12g	エネルギー 515kcal たんぱく質 17g	エネルギー 435kcal たんぱく質 18g	エネルギー 517kcal たんぱく質 17g	エネルギー 515kcal たんぱく質 13g	エネルギー 502kcal たんぱく質 17g	エネルギー 546kcal 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。



＜ 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。

	5/8 (月)	5/9 (火)	5/10 (水)	5/11 (木)	5/12 (金)	5/13 (土)	5/14 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの照り焼き	皮なしシウマイ	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスのからしマヨネーズ焼	ハンバーグ	アジのさんが焼
	わかめサラダ	高野のそぼろ煮	もやしごま酢和え	キャベツ、パイン煮	大根としんじょうの煮物	人参ひじきツナサラダ	干大根の菜種和え
	アスパラと揚げのぬた	ミックスムシ	わかたけ煮	マーボー春雨	カリフラワーの酢の物	インゲン、糸コン煮	なすのそぼろ煮
	にんじんの香味炒め	青菜シーフードソテー	アスパラの味噌炒め	青菜のポテト酢和え	蒸し鶏と野菜の和風炒め	木の芽和え	ポテトサラダ
	エネルギー 468kcal たんぱく質 15g	エネルギー 466kcal たんぱく質 16g	エネルギー 431kcal たんぱく質 9g	エネルギー 531kcal たんぱく質 20g	エネルギー 490kcal たんぱく質 15.6g	エネルギー 499kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 462kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	アジ土佐煮	鶏肉のレモンオイル焼	サワラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	豚肉の味噌炒め
	しぐれ煮	焼きビーフン	マセドアンサラダ	刻み昆布の金平	煮浸し	わかめチャンプル	梅風味サラダ
	ミートビーンズ	炊き合わせ	なすとイカのケチャップ煮	豚とたけのこの炒め物	ごぼうの煮物	にんじんの韓国風炒め	ブロッコリーの煮浸し
	大根とねぎの酢の物	蓮根のわさびサラダ	ひじきと竹輪の酢の物	金時豆煮	かぼちゃのマリネ	里芋のごま味噌和え	人参ともやしの酢の物
	エネルギー 519kcal たんぱく質 19g	エネルギー 528kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 22g	エネルギー 476kcal たんぱく質 18g	エネルギー 512kcal たんぱく質 15.6g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17.6g	エネルギー 516kcal 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。

"配達料無料"お弁当と一緒にお届けします！

朝食パン 税込 **140円**

賞味期限長め、常温保存OK



＜ 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。

	5 / 1 (月)	5 / 2 (火)	5 / 3 (水)	5 / 4 (木)	5 / 5 (金)	5 / 6 (土)	5 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮込みハンバーグ	たらカツ	肉じゃがコロッケ	サワラの外外焼	ピーマン肉詰め	アジの香味だれ漬け焼き	鶏肉のバジルオイル焼
	スパオロサラダ	付) ヤングコーン素揚げ	付) 青菜のコーン炒め	付) キャベツ、揚げ煮	付) 菜の花のからし和え	付) きのこのかき揚げ	付) 玉葱とこらのかき揚げ
	レンコンペペロンチーノ	キャベツとツナのマヨソテー	ごぼうと蒸し鶏のサラダ	山くらげメンマ和え	しめじ玉葱イタリアン炒め	カリフラワーくず煮	じゃが芋の煮物
	フルーツ缶	青菜とエノキの梅和え	大根の煮物	さつま芋レーズン	インゲン黒胡麻サラダ	青菜煮浸し	ソース金平
	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.3g	エネルギー 514kcal たんぱく質 14.3g	エネルギー 561kcal たんぱく質 19.3g	エネルギー 551kcal たんぱく質 16.3g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16.3g	エネルギー 574kcal たんぱく質 15.3g	エネルギー 542kcal たんぱく質 10.3g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーのチャンチャン焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚の五目あん	牛肉スタミナ焼き	赤魚の揚げおろし煮
	付) かきあげ	付) バンサンスー	付) ヤングコーン天ぷら	ジャーマンポテト	付) 玉葱と竹輪のかき揚げ	付) 春雨の中華サラダ	付) 人参ともやしの酢の物
	豆と胡瓜のサラダ	ふきと竹輪の金平風	インゲンとツナの煮物	人参カレー酢炒め	柚子こしょうサラダ	茄子と花麩煮	チンジャオロース
	ぜんまい花麩煮	卵サラダ	干大根の三杯酢	エネルギー補給ゼリー-80	ホイコーロー	ピーマンと竹輪の炒め物	オムレツ
	エネルギー 574kcal たんぱく質 14.3g	エネルギー 602kcal たんぱく質 18.3g	エネルギー 555kcal たんぱく質 14.3g	エネルギー 565kcal たんぱく質 16.3g	エネルギー 593kcal たんぱく質 15.3g	エネルギー 542kcal たんぱく質 17.3g	エネルギー 574kcal たんぱく質 21.3g

※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。

	5/8 (月)	5/9 (火)	5/10 (水)	5/11 (木)	5/12 (金)	5/13 (土)	5/14 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの照り焼き	皮なしシウマイ	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスのからしマヨネーズ焼	ハンバーグ	アジのさんが焼
	付) いんげんのかき揚げ	付) サマ任黒胡麻かき揚げ	付) もやし胡麻酢和え	キャベツ、ハーフコン煮	付) 三色胡麻あえ	付) ミックスかきあげ	付) 干大根の菜種和え
	山菜の煮物	高野のそぼろ煮	卵豆腐	ごぼうサラダ	大根としんじょうの煮物	インゲン、糸コン煮	なすのそぼろ煮
	人参の香味炒め	青菜シーフードソテー	アスパラの味噌炒め		蒸し鶏と野菜の和風炒め	木の芽和え	ポテトサラダ
	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 582kcal たんぱく質 15.3g	エネルギー 545kcal たんぱく質 17.3g	エネルギー 501kcal たんぱく質 11.3g	エネルギー 590kcal たんぱく質 19.3g	エネルギー 526kcal たんぱく質 16.3g	エネルギー 581kcal たんぱく質 19.3g	エネルギー 549kcal たんぱく質 16.3g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	アジ土佐煮	鶏肉のレモンオイル焼	カレイの味噌焼	メンチカツ	煮サバ	豚肉の味噌炒め
	付) 大根とねぎの酢の物	付) 南瓜の素揚げ	付) シャトー人参素揚げ	付) かき揚げ	付) 煮浸し	付) 蓮根の梅酢煮	付) おくら素揚げ
	時雨煮	焼きビーフン	マセドアンサラダ	豚とたけのこの炒め物	ヌードルサラダ	人参の韓国風炒め	梅風味サラダ
	ミートビーンズ	蓮根のわさびサラダ	なすとイカのケチャップ煮	大根のカレーナラ風	かぼちゃのマリネ	里芋の胡麻味噌和え	人参ともやしの酢の物
		フルーツ缶				フルーツ缶	
	エネルギー 534kcal たんぱく質 18.3g	エネルギー 571kcal たんぱく質 15.3g	エネルギー 612kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー 526kcal たんぱく質 14.3g	エネルギー 590kcal たんぱく質 17.3g	エネルギー 535kcal たんぱく質 15.3g	エネルギー 567kcal たんぱく質 17.3g

※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。

"配達料無料"お弁当と一緒にお届けします！

朝食パン税込**140円**

賞味期限長め、常温保存OK



＜ 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。

	5 / 1 (月)	5 / 2 (火)	5 / 3 (水)	5 / 4 (木)	5 / 5 (金)	5 / 6 (土)	5 / 7 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮込みハンバーグ	たらカツ	肉じゃがコロッケ	サワラの外焼	ピーマン肉詰め	アジの香味だれ漬け焼き	鶏肉のバジルオイル焼
	スパオロサラダ	キャベツとツナのマヨソテー	ごぼうと蒸し鶏のサラダ	付) 山くらげメンマ和え	付) 菜の花のからし和え	付) カリフラワーくず煮	付) キャベツの酢の物
	高野豆腐煮	肉豆腐	大根の煮物	キャベツ、揚げ煮	しめじ玉ねぎイタリアン炒め	レンコンの韓国風和え	じゃが芋の煮物
	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 468kcal たんぱく質 15g	エネルギー 467kcal たんぱく質 11g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーのチャン焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚の五目あん	牛肉スタミナ焼き	赤魚の揚げおろし煮
	付) バター醤油炒め	バンサンスー	付) ブロッコリーのごま和え	昆布サラダ	付) 柚子こしょうサラダ	付) ピーマンと竹輪の炒め物	ブロッコリーサラダ
	豆と胡瓜のサラダ	卵サラダ	インゲンとツナの煮物	玉ねぎの中華風卵とじ	ホイコーロー	たけのこ土佐煮	チンジャオロース
	エネルギー 474kcal たんぱく質 12g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 16g	エネルギー 515kcal たんぱく質 13g	エネルギー 515kcal たんぱく質 17g	エネルギー 513kcal 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。



＜ 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。

	5/8 (月)	5/9 (火)	5/10 (水)	5/11 (木)	5/12 (金)	5/13 (土)	5/14 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの照り焼き	皮なしシウマイ	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスのからしマヨネーズ焼	ハンバーグ	アジのさんが焼
	付) アスパラと揚げのぬた	付) 青菜シーフードソテー	付) もやしごま酢和え	キャベツ、パイン煮	付) 三色ごまあえ	人参ひじきツナサラダ	付) 干大根の菜種和え
	わかめサラダ	高野のそぼろ煮	わかたけ煮	青菜のポン酢和え	大根としんじょうの煮物	オムレツ	なすのそぼろ煮
	にんじんの香味炒め	ミックスナムル	アスパラの味噌炒め		蒸し鶏と野菜の和風炒め		ポテトサラダ
	エネルギー 468kcal たんぱく質 15g	エネルギー 460kcal たんぱく質 16g	エネルギー 431kcal たんぱく質 9g	エネルギー 507kcal たんぱく質 18g	エネルギー 516kcal たんぱく質 16g	エネルギー 516kcal たんぱく質 21g	エネルギー 460kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天ぷら	アジの土佐煮	鶏肉のレモンオイル焼	サワラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	豚肉の味噌炒め
	付) 大根とねぎの酢の物	付) 焼きビーフン	付) ブロッコリー、パイン、チノ	付) 金時豆煮	ごぼうの煮物	付) わかめチャンプル	梅風味サラダ
	しぐれ煮	炊き合わせ	なすとイカのケチャップ煮	刻み昆布の金平	かぼちゃのマリネ	にんじんの韓国風炒め	ブロッコリーの煮浸し
	ミートビーンズ	蓮根のわさびサラダ	ひじきと竹輪の酢の物	豚とたけのこの炒め物		里芋のごま味噌和え	
	エネルギー 506kcal たんぱく質 19g	エネルギー 520kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 22g	エネルギー 499kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 488kcal たんぱく質 17g	エネルギー 504kcal 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。

"配達料無料"お弁当と一緒にお届けします！

朝食パン 税込 **140円**

賞味期限長め、常温保存OK

