

＜ 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 5 (月)	5 / 1 6 (火)	5 / 1 7 (水)	5 / 1 8 (木)	5 / 1 9 (金)	5 / 2 0 (土)	5 / 2 1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚パセリバターオイル焼	キスの磯部揚げ	豚しゃぶ	カレーの天ぷら	スコッチエッグ	サバの照り焼き	焼鳥
	大根、人参、インゲンの煮物	干草焼きあんかけ	フロッピーの中華炒め	バンバンジーサラダ	付) 生野菜	付) キャベツのゆかり和え	青菜つきこん煮
	きゅうりメンマ和え	大根の加熱ナラ風	筑前煮	じゃが芋とウインナーのソース炒め	枝豆の酢の物	ごぼうの変わり金平	かぼちゃとおくらの煮物
	炒り豆腐	青菜の煮浸し	山吹和え	インゲンの磯香和え	なすの利休煮 ポテトサラダ	大根と揚げの酢の物 豚肉となすの味噌炒め	カリフラワーの酢の物
	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 472kcal たんぱく質 12g	エネルギー 518kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 522kcal たんぱく質 18g	エネルギー 457kcal たんぱく質 16g	エネルギー 507kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚煮	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	豚肉ケチャップ甘酢炒め	アジの土佐焼	トンカツあんかけ煮	サワラの青じそオイル焼
	筍と豚肉のバター醤油炒め	付け合わせ	高野のそぼろ煮	ひじきサラダ	付) フロッピーパハンチーノ	昆布煮	春雨の中華酢の物
	大豆と昆布の煮物	ピーマンの土佐煮	ホイコーロー	コンニャクとしいたけの炒め煮	青菜と竹輪の煮浸し	インゲン黒ごまサラダ	ぜんまいのビビンバ風
	スパゲティサラダ	インゲンえび炒め バンサンスー	ピーマン煮浸し	青菜のごま和え	ごま味噌金平 しめじの酢の物	青菜のイタリアン炒め	大根がんも煮
	エネルギー 486kcal たんぱく質 15g	エネルギー 508kcal たんぱく質 22g	エネルギー 483kcal たんぱく質 19g	エネルギー 510kcal たんぱく質 17g	エネルギー 464kcal たんぱく質 18g	エネルギー 537kcal たんぱく質 17g	エネルギー 484kcal たんぱく質 19g

※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。

◆キャンセルのご連絡は前日13時まで

◆追加のご注文は4日前の13時まで

☎0852-20-2400(受付時間9:30~17:00)

＜ 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。

	5/22 (月)	5/23 (火)	5/24 (水)	5/25 (木)	5/26 (金)	5/27 (土)	5/28 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの錦揚げ	酢豚	サワラのレモンオイル焼	鶏団子ケチャップ煮	カレイのファンファン焼き	なすの肉詰め天	サバの土佐焼
	ニラの卵とじ	スパオロサラダ	人参とツナの卵炒め	青菜の煮浸し	豚肉野菜炒め	絹さや卵とじ	空豆とブロッコリーのサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	刻み昆布の金平	ごま酢あえ	三色金平	高野とシイタケの炊き合わせ	春雨サラダ	青菜のシーフード炒め
	金時豆煮	大根とレモンの酢の物	ほうれん草がんも煮	かぼちゃのマリネ	さつま芋の煮物	しぐれ煮	インゲン揚げ煮
	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 14g	エネルギー 474kcal たんぱく質 19g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g	エネルギー 451kcal たんぱく質 15g	エネルギー 500kcal たんぱく質 14g	エネルギー 450kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	赤魚の揚げ煮	鶏天	サバの韓国風焼き	ポテサラ風コロッケ	アジの梅しそ焼	鶏肉の南部天
	車麩の炊き合わせ	わかめサラダ	若竹煮	揚げなす煮	アスパラの中華炒め	じゃが芋ホットサラダ	肉じゃが
	里芋のごま味噌かけ	マーボー春雨	炒めなます	昆布サラダ	キャベツピクルス	八宝菜	かき揚げ
	ソラマメサラダ	カリフラワーくず煮	インゲンごま和え	竹輪と人参のカレー炒め	ごぼうチャンプル	にんじんシリシリ	きゅうりと人参の酢の物
	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 504kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g	エネルギー 467kcal たんぱく質 14g	エネルギー 537kcal たんぱく質 11g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 583kcal 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。

"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。

	5/15 (月)	5/16 (火)	5/17 (水)	5/18 (木)	5/19 (金)	5/20 (土)	5/21 (日)
昼食	御飯 豚パセリバターオイル焼 付) かきあげ 大根、人参、インゲンの煮物 炒り豆腐	御飯 カレーの味噌焼き 付) 玉葱とニラのかき揚げ 大根のかいナウ風 豚肉のポン酢炒め フルーツ缶	御飯 コロッケ 筑前煮 山吹和え	御飯 カレーの天ぷら 付) ヤングコーン素揚げ 卵とじ バンバンジーサラダ	御飯 スコッチエッグ 付) 干し大根煮 なすの利休煮 ポテトサラダ	御飯 サバの照り焼き 付) さつま芋天 ごぼうの変わり金平 豚肉となすの味噌炒め フルーツ缶	御飯 焼鳥 付) ミックスかきあげ かぼちゃとおくらの煮物 カリフラワーの酢の物
	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 540kcal たんぱく質 11g	エネルギー 553kcal たんぱく質 11g	エネルギー 531kcal たんぱく質 14g	エネルギー 536kcal たんぱく質 16g	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 584kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯 赤魚煮 付) たまねぎマリネ 筍と豚肉のバター醤油炒め スパゲティサラダ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 鶏肉の照り焼き 付) バンサンスー ピーマンの土佐煮 じゃが芋と牛肉のうま煮	御飯 サバの生姜煮 付) 竹輪のかき揚げ 高野のそぼろ煮 ホイコーロー	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め 付) なす天 コンニャクとしいたけの炒め煮 青菜のごま和え	御飯 アジの土佐焼き 付) きのこのかき揚げ 青菜と竹輪の煮浸し ごま味噌金平 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 トンカツあんかけ煮 インゲン黒ごまサラダ 青菜のイタリアン炒め	御飯 タラのバジルオイル焼き 付) シェルベジサラダ 春雨の中華酢の物 大根がんも煮
	エネルギー 568kcal たんぱく質 14g	エネルギー 576kcal たんぱく質 22g	エネルギー 563kcal たんぱく質 20g	エネルギー 585kcal たんぱく質 18g	エネルギー 580kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 17g	エネルギー 532kcal たんぱく質 12g

※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。

◆キャンセルのご連絡は前日13時まで

◆追加のご注文は4日前の13時まで

☎0852-20-2400(受付時間9:30~17:00)

＜ 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。

	5/22 (月)	5/23 (火)	5/24 (水)	5/25 (木)	5/26 (金)	5/27 (土)	5/28 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの錦揚げ	酢豚	サワラのレモンオイル焼き	鶏団子ケチャップ煮	カレイのファンファン焼き	なすの肉詰め天	タラのレモンオイル焼き
	付) 人参の香味炒め	付) 大根とレモンの酢の物	付) 人参とツナの卵炒め	付) ごま豆腐	付) カレーかき揚げ	付) 春雨サラダ	付) かき揚げ
	ニラの卵とじ	スパオロサラダ	ごぼうシーザーサラダ	青菜の煮浸し	豚肉野菜炒め	絹さや卵とじ	青菜のシーフード炒め
	キャベツと蒸し鶏のナムル	おくらの味噌炒め	ほうれん草がんも煮	かぼちゃのマリネ	さつま芋の煮物	大根のごま酢あえ	インゲン揚げ煮
	エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶				
	エネルギー 602kcal たんぱく質 16g	エネルギー 564kcal たんぱく質 16g	エネルギー 569kcal たんぱく質 19g	エネルギー 543kcal たんぱく質 17g	エネルギー 534kcal たんぱく質 14g	エネルギー 553kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 11g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	赤魚の揚げ煮	鶏天	サバの韓国風焼き	ハンバーグ	アジの梅しそ焼き	鶏肉の南部天
	付) 里芋の胡麻味噌かけ	付) 竹輪のかき揚げ	付) インゲングマ和え	付) ふきの梅酢煮	付) ヤングコーン天ぷら	付) 枝豆かき揚げ	ごぼうサラダ
	車麩の炊き合わせ	マーボー春雨	炒めなます	揚げなす煮	アスパラの中華炒め	じゃが芋ホットサラダ	肉じゃが
	ソラマメサラダ	カリフラワーくず煮	ポテトサラダ	竹輪と人参のカレー炒め	ごぼうチャンプル	にんじんシリシリ	
				エネルギー補給ゼリー-80			
	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 552kcal たんぱく質 15g	エネルギー 547kcal たんぱく質 13g	エネルギー 573kcal たんぱく質 15g	エネルギー 582kcal たんぱく質 18g	エネルギー 563kcal たんぱく質 15g	エネルギー 617kcal たんぱく質 22g

※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 / 15 (月)	5 / 16 (火)	5 / 17 (水)	5 / 18 (木)	5 / 19 (金)	5 / 20 (土)	5 / 21 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚パセリバターオイル焼	キスの磯部揚げ	豚シャブ	カレーの天ぷら	スコッチエッグ	サバの照り焼き	焼鳥
	付) きゅうりメンマ和え	千草焼きあんかけ	付) ブロccoliの中華炒め	付) インゲンの磯香和え	付) ポテトサラダ	付) 大根と揚げの酢の物	青菜つきこん煮
	大根、人参、インゲンの煮物	大根の加熱ナラ風	筑前煮	バンバンジーサラダ	枝豆の酢の物	ごぼうの変わり金平	かぼちゃとおくらの煮物
	炒り豆腐		山吹和え	じゃが芋とウィンナーのソース炒め	なすの利休煮	豚肉となすの味噌炒め	
	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 459kcal たんぱく質 11g	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 522kcal たんぱく質 17g	エネルギー 447kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚煮	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	豚肉ケチャップ甘酢炒め	アジの土佐焼	トンカツあんかけ煮	サワラの青じそオイル焼
	付) スパゲティサラダ	付け合わせ	付) ピーマン煮浸し	ひじきサラダ	付) 青菜と竹輪の煮浸し	付) インゲン黒ごまサラダ	付) シェルベジサラダ
	玉ねぎマリネ	じゃが芋と牛肉のうま煮	高野のそぼろ煮	青菜のごま和え	ごま味噌金平	きゅうりとカニカマの酢の物	ぜんまいのビビンバ風
	筍と豚肉のバター醤油炒め	バンサンスー	ホイコーロー		ブロッコリーペペロンチーノ	青菜のイタリアン炒め	大根がんも煮
	エネルギー 468kcal たんぱく質 13g	エネルギー 529kcal たんぱく質 23g	エネルギー 483kcal たんぱく質 19g	エネルギー 486kcal たんぱく質 17g	エネルギー 469kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 17g	エネルギー 518kcal たんぱく質 16g

※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。

◆キャンセルのご連絡は前日13時まで

◆追加のご注文は4日前の13時まで

☎0852-20-2400(受付時間9:30~17:00)

*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。

	5/22 (月)	5/23 (火)	5/24 (水)	5/25 (木)	5/26 (金)	5/27 (土)	5/28 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの錦揚げ	酢豚	サワラのレモンオイル焼	鶏団子ケチャップ煮	カレイのチャンチャン焼き	なすの肉詰め天	サバの土佐焼
	付) 金時豆煮	スパオロサラダ	付) ごま酢あえ	三色金平	付) 豚肉野菜炒め	付) 絹さや卵とじ	付) インゲン揚げ煮
	ニラの卵とじ	おくらの味噌炒め	人参とツナの卵炒め	かぼちゃのマリネ	高野とシイタケの炊き合わせ	春雨サラダ	空豆とポロコリーのサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル		ごぼうシーザーサラダ		さつま芋の煮物	しぐれ煮	青菜のシーフード炒め
エネルギー 511kcal たんぱく質 17g	エネルギー 513kcal たんぱく質 15g	エネルギー 522kcal たんぱく質 16g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g	エネルギー 451kcal たんぱく質 15g	エネルギー 500kcal たんぱく質 14g	エネルギー 450kcal たんぱく質 15g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	赤魚の揚げ煮	鶏天	サバの韓国風焼き	ポテサラ風コロッケ	アジの梅しそ焼	鶏肉の南部天
	里芋のごま味噌かけ	付) わかめサラダ	若竹煮	付) 昆布サラダ	アスパラの中華炒め	付) パプリカとひじきの炒り煮	ごぼうサラダ
	ソラマメサラダ	マーボー春雨	インゲンごま和え	揚げなす煮	ごぼうチャンプル	じゃが芋ホットサラダ	きゅうりと人参の酢の物
		人参ともやしの酢の物		竹輪と人参のカレー炒め		八宝菜	
エネルギー 464kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal たんぱく質 12g	エネルギー 426kcal たんぱく質 12g	エネルギー 467kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal たんぱく質 11g	エネルギー 500kcal たんぱく質 14g	エネルギー 542kcal 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。

"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

