



←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。

	6/12 (月)	6/13 (火)	6/14 (水)	6/15 (木)	6/16 (金)	6/17 (土)	6/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚げ	てりやきハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	タラの中華風レモン蒸し	豚肉ケチャップ煮
	玉ねぎ卵とじ	大根と人参の酢の物	昆布煮	がんもの炊き合わせ	キャバツのゆかり和え	カリフラワーくず煮	ごぼうサラダ
	野菜の味噌炒め	しぐれ煮	五目煮	オムレツ	枝豆と玉ねぎのかき揚げ	チャプチェ風炒め	大根の煮物
	干大根の三杯酢	アスパラと竹輪の甘辛炒め	空豆とブロッコリーのサラダ	人参の香味炒め	青菜揚げ煮	カレーポテトサラダ	ふきと竹輪の金平風
	エネルギー 501kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 538kcal たんぱく質 23g	エネルギー 480kcal たんぱく質 18g	エネルギー 550kcal たんぱく質 22g	エネルギー 458kcal たんぱく質 10g	エネルギー 486kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼	酢鶏	揚げカレイの野菜あんかけ
	ひじきサラダ	インゲン揚げ煮	ベーコンシシヤ和入風	カリフラワーと桜エビの酢の物	付) 華かまぼこ	パプリカとひじきの炒り煮	青菜ベーコン炒め
	ワラビの煮物	塩焼そば	春雨サラダ	竹輪のチリ風	スパゲティサラダ	冬瓜の煮物	里芋のそぼろ煮
	青菜と竹輪のめた	青菜おかか炒め	じゃが芋旨煮	青菜のピーナツ炒め	つきこんぴり辛煮 酢味噌和え	インゲン黒胡麻サラダ	オムレツ
	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 453kcal たんぱく質 11g	エネルギー 510kcal たんぱく質 19g	エネルギー 433kcal たんぱく質 16g	エネルギー 541kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g

※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。

	6/19 (月)	6/20 (火)	6/21 (水)	6/22 (木)	6/23 (金)	6/24 (土)	6/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	豚肉のねぎ胡麻天	サワラの Tandori 風焼	豚肉とレンコンの甘酢炒め	アジのさんが焼	皮なしシウマイ	赤魚の揚げ煮
	キャベツの担々味噌がけ	もやし中華炒め	大根竹輪煮	マセドアンサラダ	ジャガイモの和風カレー炒め	干しシイタケ春雨炒め	付) おくらの素揚げ
	かぼちゃとおくらの煮物	車ふの炊き合わせ	バンバンジーサラダ	干大根の菜種和え	厚揚げと人参の煮物	枝豆の酢の物	きゅうりと白きくらげの酢の物
	青菜オイスター炒め	じゃが芋の酢の物	かぼちゃとレンコンの炒め煮	青菜揚げ煮	ブロッコリーとムスの炒め物	絹さや卵とじ	しぐれ煮
	エネルギー 482kcal たんぱく質 10g	エネルギー 518kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 507kcal たんぱく質 17g	エネルギー 472kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚甘辛煮	サバ南蛮	メンチカツ	カレーの錦揚げ	揚げ鶏の香味だれあえ	マスのレモンオイル焼	酢豚
	蒸し鶏と若布の炒り煮	マカロニサラダ	刻み昆布金平風	柚子こしょうサラダ	オムレツ	青菜と豚肉の炒め	三色金平
	揚げなすの生姜醤油あえ	豚肉と人参のみそ炒め	ブロッコリーハートポンチ	ゴーヤチャンプル	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	筑前煮	カレー肉じゃが
	インゲンとツナの煮物	アスパラベーコン炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	里芋のずんだ和え	青菜煮浸し	梅風味マカロニサラダ	ミニ信田巻き
	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 478kcal たんぱく質 13g	エネルギー 538kcal たんぱく質 25g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 487kcal 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。

"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





←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。

	6/12 (月)	6/13 (火)	6/14 (水)	6/15 (木)	6/16 (金)	6/17 (土)	6/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚げ	てりやきハンバーグ	サバの韓国風焼き	チキンカツ	タラの中華風レモン蒸し	豚肉ケチャップ煮
	付) ヤングコーン素揚げ	付) 大根と人参の酢の物	付) きのこのかき揚げ	付) シャトー人参素揚げ	付) 枝豆と玉ねぎのかき揚げ	付) カリフラワーくず煮	付) ごぼうサラダ
	野菜の味噌炒め	しぐれ煮	牛肉と玉葱の中華炒め	がんもの炊き合わせ	キャハツのゆかり和え	チャプチェ風炒め	大根の煮物
	干大根の三杯酢	アスパラと竹輪の甘辛炒め	五目煮	人参の香味炒め	焼きうどん	カレーポテトサラダ	ふきと竹輪の金平風
	フルーツ缶			エネルギー補給ゼリー80		フルーツ缶	フルーツ缶
	エネルギー 558kcal たんぱく質 20g	エネルギー 517kcal たんぱく質 14g	エネルギー 579kcal たんぱく質 22g	エネルギー 596kcal たんぱく質 16g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 520kcal たんぱく質 11g	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのパセリバター焼き	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼	酢鶏	揚げカレイの野菜あんかけ
	付) ミックスかきあげ	付) かき揚げ	付) 春雨サラダ	カリフラワーと桜エビの酢の物	付) ヤングコーン天ぷら	八宝菜	付) オムレツ
	青菜と竹輪のめた	塩焼そば	ベ-コンチンジャオ-ス風	青菜のピ-ナツ炒め	スパゲティサラダ	インゲン黒胡麻サラダ	青菜ベーコン炒め
	なすピーマン煮	青菜おかか炒め	じゃが芋旨煮		酢味噌和え		里芋のそぼろ煮
	エネルギー補給ゼリー80		フルーツ缶		フルーツ缶		
	エネルギー 558kcal たんぱく質 12g	エネルギー 599kcal たんぱく質 19g	エネルギー 537kcal たんぱく質 12g	エネルギー 520kcal たんぱく質 18g	エネルギー 549kcal たんぱく質 17g	エネルギー 596kcal たんぱく質 22g	エネルギー 556kcal 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。

◆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。

	6/19 (月)	6/20 (火)	6/21 (水)	6/22 (木)	6/23 (金)	6/24 (土)	6/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	豚肉のねぎ胡麻天	サワラの Tandori 風焼き	豚肉とレンコンの甘酢炒め	アジのさんが焼き	皮なしシウマイ	赤魚の揚げ煮
	付) 竹輪のかき揚げ	もやし中華炒め	付) おくら天	付) 三色ピーマン胡麻炒め	付) ジャガイモの和風カレー炒め	付) かき揚げ	付) おくらの素揚げ
	キャベツの担々味噌がけ	車ふの炊き合わせ	バンバンジーサラダ	マセドアンサラダ	厚揚げと人参の煮物	干しシイタケ春雨炒め	しぐれ煮
	かぼちゃとおくらの煮物		かぼちゃとレンコンの炒め煮	青菜揚げ煮	もやし胡麻酢和え	絹さや卵とじ	金時豆煮
	フルーツ缶		フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶
	エネルギー 562kcal たんぱく質 12g	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 576kcal たんぱく質 17g	エネルギー 572kcal たんぱく質 16g	エネルギー 551kcal たんぱく質 18g	エネルギー 535kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚甘辛煮	サバ南蛮	メンチカツ	カレーの錦揚げ	コロッケ	マスのレモンオイル焼き	酢豚
	付) 干大根の三杯酢	付) アスパラベーコン炒め	ポテトサラダ	付) 里芋のずんだ和え	オムレツ	付) フライドポテト	三色金平
	揚げなすの生姜醤油あえ	マカロニサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物	柚子こしょうサラダ	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	筑前煮	カレー肉じゃが
	インゲンとツナの煮物	三色こんにゃく胡麻たれ和え		ゴーヤチャンプル	フルーツ缶	梅風味マカロニサラダ	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー補給ゼリー-80					フルーツ缶	
	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 540kcal たんぱく質 14g	エネルギー 544kcal たんぱく質 12g	エネルギー 565kcal たんぱく質 13g	エネルギー 581kcal 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。

"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





←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。

	6 / 1 2 (月)	6 / 1 3 (火)	6 / 1 4 (水)	6 / 1 5 (木)	6 / 1 6 (金)	6 / 1 7 (土)	6 / 1 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚げ	てりやきハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	タラの中華風レモン蒸し	豚肉ケチャップ煮
	付) 干大根の三杯酢	付) 大根と人参の酢の物	五目煮	付) 人参の香味炒め	キャバツのゆかり和え	付) カレーポテトサラダ	ごぼうサラダ
	玉ねぎ卵とじ	しぐれ煮	空豆とブロッコリーのサラダ	がんもの炊き合わせ	青菜揚げ煮	カリフラワーくず煮	ふきと竹輪の金平風
	野菜の味噌炒め	アスパラと竹輪の甘辛炒め		オムレツ		チャプチェ風炒め	
	エネルギー 501kcal たんぱく質 22g	エネルギー 505kcal たんぱく質 13g	エネルギー 523kcal たんぱく質 22g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 455kcal たんぱく質 10g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼	酢鶏	揚げカレイの野菜あんかけ
	付) 青菜と竹輪のぬた	塩焼そば	付) 春雨サラダ	カリフラワーと桜エビの酢の物	付) スパゲティサラダ	冬瓜の煮物	付) 青菜ベーコン炒め
	ひじきサラダ	青菜おかか炒め	ベーコンシヤロース風	さっぱり煮	高野の卵とじ	インゲン黒胡麻サラダ	里芋のそぼろ煮
	ワラビの煮物		じゃが芋旨煮		酢味噌和え		オムレツ
	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 476kcal たんぱく質 16g	エネルギー 466kcal たんぱく質 11g	エネルギー 504kcal たんぱく質 19g	エネルギー 467kcal たんぱく質 19g	エネルギー 530kcal たんぱく質 20g	エネルギー 509kcal 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。

◆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)

＜ 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。

	6/19 (月)	6/20 (火)	6/21 (水)	6/22 (木)	6/23 (金)	6/24 (土)	6/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	豚肉のねぎ胡麻天	サワラの Tandori 風焼	豚肉とレンコンの甘酢炒め	アジのさんが焼	皮なしシウマイ	赤魚の揚げ煮
	付) 青菜オイスター炒め	付) もやし中華炒め	付) バンバンジーサラダ	マセドアンサラダ	ジャガイモの和風カレー炒め	付) 干しシイタケ春雨炒め	付) おくらの素揚げ
	キャベツの担々味噌がけ	車ふの炊き合わせ	大根竹輪煮	三色ピーマン胡麻炒め	厚揚げと人参の煮物	枝豆の酢の物	千草焼きあんかけ
	かぼちゃとおくらの煮物	じゃが芋の酢の物	かぼちゃとレンコンの炒め煮		ブロッコリーとムスの炒め物	絹さや卵とじ	金時豆煮
	エネルギー 482kcal たんぱく質 10g	エネルギー 518kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 485kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 501kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚甘辛煮	サバ南蛮	メンチカツ	カレイの錦揚げ	揚げ鶏の香味だれあえ	マスのレモンオイル焼	酢豚
	付) インゲンとツナの煮物	付) マカロニサラダ	ポテトサラダ	付) 柚子こしょうサラダ	オムレツ	付) 青菜と豚肉の炒め	三色金平
	蒸し鶏と若布の炒り煮	豚肉と人参のみそ炒め	刻み昆布金平風	ゴーヤチャンプル	青菜煮浸し	筑前煮	カレー肉じゃが
	揚げなすの生姜醤油あえ	アスパラベーコン炒め		里芋のずんだ和え		梅風味マカロニサラダ	
	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 504kcal たんぱく質 13g	エネルギー 509kcal たんぱく質 23g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 482kcal 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。

"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

