



←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。

	5/29 (月)	5/30 (火)	5/31 (水)	6/1 (木)	6/2 (金)	6/3 (土)	6/4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のケチャップ 照り焼	アジの焼き浸し	鶏のつくね焼	サワラの洋風味噌焼き	皮なしシュウマイ	天ぷら	親子煮
	キャバツのコンソメ煮	ゴーヤとツナのサラダ	干しいたけ春雨炒め	ジャーマンかき揚げ	青菜と竹輪の煮浸し	玉ねぎの卵とじ	ひじきの味噌金平
	インゲン菜と厚揚げの炒め煮	炊き合わせ	カリフラワー・リンチマリネ	こんにゃくの中華風旨煮	ワラビの煮物	高野・しいたけ・人参煮	野菜のオイスター炒め
	炒り卵	青菜と豚肉の炒め	高野のそぼろ煮	金時豆煮	かぼちゃのマリネ	アスパラコンソテー	人参のごま酢和え
	エネルギー 483kcal たんぱく質 20g	エネルギー 468kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 579kcal たんぱく質 19g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 421kcal たんぱく質 10g	エネルギー 526kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	タンドリーフライドチキン	サバの照り焼き	豚甘辛煮	マス南蛮漬け	鶏肉のマイルドカレー焼	サバの生姜煮
	付け合わせ	シーフードスパゲティ	青菜つきこん煮	ブロッコリー中華炒め	インゲンとツナの煮物	キャバツ、揚げ煮	青菜ベーコン煮
	バター醤油炒め	おかか炒め	変わり金平ごぼう	もやしのナムル風	茄子ミート	チャプチェ風炒め	チンジャオロース
	大根のカルナー風	大根と人参の酢の物	ひじきサラダ	きゅうりと白きくらげの酢の物	ポテトサラダ	もやしウィンナー炒め	五目煮
	エネルギー 509kcal たんぱく質 12g	エネルギー 539kcal たんぱく質 22g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16g	エネルギー 426kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 566kcal たんぱく質 25g	エネルギー 481kcal 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。**

◆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。

	6/5 (月)	6/6 (火)	6/7 (水)	6/8 (木)	6/9 (金)	6/10 (土)	6/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの照り焼き	豚シャブ	赤魚の揚げ煮	酢豚	アジのレモンオイル焼	鶏の味噌つくね焼	サバの照り焼き
	付) キャベツのゆかり和え	春雨と人参の酢の物	豚肉と茄子の味噌炒め	ゴーヤナムル	にんじんレーズン和え	人参糸こんにゃく炒り煮	マカロニサラダ
	若竹煮	ぜんまい煮	大根梅酢煮	チリコンカン	干し大根煮	ニラと竹輪の卵とじ	車ふと茄子の煮物
	豚肉のポン酢炒め	もやしのジャージャー炒め	こんぶサラダ	たけのこの梅和え	ふきと竹輪の金平風	青菜しめじ煮	スクランブルエッグチリソースかけ
	高野ピース煮						
	エネルギー 433kcal たんぱく質 11g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 490kcal たんぱく質 12g	エネルギー 482kcal たんぱく質 19g	エネルギー 453kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ごぼうと鶏の唐揚げ	アジのハニーマスタードのせ	牛肉シシリアン風	マスの味噌煮	鶏肉の甘辛煮	サワラの柚子こしょうマヨ焼	豚肉の生姜焼
	枝豆の酢の物	アスパラハニコン炒め	青菜のピリ辛和え	春雨の中華サラダ	青菜の生姜しょうゆ和え	がんもと刻み昆布煮	キャベツとツナの煮物
	大根と人参の煮物	ミニロールキャベツ煮	筑前煮	ミニトマトと茄子のトマト煮	なすのカレーマリネ	かぼちゃ枝豆あんかけ	フライドポテトとウィンナーのソース炒め
	青菜シーフードソテー	海藻中華和え	カリフラワーピクルス	きゅうりとらっきょうの酢の物	蓮根わさびサラダ	大根サラダ	しめじの酢の物
	エネルギー 555kcal たんぱく質 21g	エネルギー 518kcal たんぱく質 19g	エネルギー 504kcal たんぱく質 21g	エネルギー 520kcal たんぱく質 16g	エネルギー 555kcal たんぱく質 21g	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal 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。**

"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。

	5/29 (月)	5/30 (火)	5/31 (水)	6/1 (木)	6/2 (金)	6/3 (土)	6/4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のケチャップ 照り焼	カレーの味噌焼	鶏のつくね焼	サバのチャンチャン焼き	皮なしシュウマイ	天ぷら	親子煮
	付) キャベツのコンソメ煮	付) かぼちゃの素揚げ	付) かき揚げ	付) ジャーマンかき揚げ	付) かきあげ	付) 玉ねぎの卵とじ	付) 人参のごま酢和え
	チカン菜と厚揚げの炒め煮	ゴーヤとツナのサラダ	干しいたけ春雨炒め	こんにゃくの中華風旨煮	ワラビの煮物	高野・しいたけ・人参煮	野菜のオイスター炒め
	炒り卵	青菜と豚肉の炒め	カリフラワーリンチマリネ	金時豆煮	かぼちゃのマリネ	アスパラコンソテー	ふき煮
	フルーツ缶		フルーツ缶			エネルギー補給ゼリー80	
	エネルギー 550kcal たんぱく質 21g	エネルギー 502kcal たんぱく質 12g	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	エネルギー 597kcal たんぱく質 19g	エネルギー 549kcal たんぱく質 18g	エネルギー 544kcal たんぱく質 10g	エネルギー 559kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	タンドリーフライドチン	サバの照り焼き	豚甘辛煮	マス南蛮漬け	鶏肉のマイルドカレー焼	タラのバジルオイル焼
	付) 金平れんこん	付) シーフードスパゲティ	付) オクラのわさび和え	付) ヤングコーン天ぷら	付) 三色パプリカ味噌炒め	付) こんにゃくの酢味噌和え	付) さつま芋かき揚げ
	バター醤油炒め	ジャガ仔の味噌煮	青菜つきこん煮	干大根煮	茄子ミート	チャプチェ風炒め	青菜ベーコン煮
	大根の加熱チナ風	大根と人参の酢の物	変わり金平ごぼう	もやしのナムル風	ポテトサラダ	もやしウイナー炒め	チンジャオロース
			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 566kcal たんぱく質 13g	エネルギー 614kcal たんぱく質 22g	エネルギー 551kcal たんぱく質 16g	エネルギー 519kcal たんぱく質 15g	エネルギー 567kcal たんぱく質 15g	エネルギー 572kcal たんぱく質 23g	エネルギー 557kcal たんぱく質 10g

※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。

	6/5 (月)	6/6 (火)	6/7 (水)	6/8 (木)	6/9 (金)	6/10 (土)	6/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの照り焼き	豚しゃぶ	赤魚の揚げ煮	酢豚	タラのレモンオイル焼	鶏の味噌つくね焼	サバの照り焼き
	付) 竹輪のかき揚げ	春雨と人参の酢の物	付) きのこのかき揚げ	付) かき揚げ	付) 干し大根煮	付) もやしとニラのかき揚げ	付) さつま芋天
	豚肉のポン酢炒め	もやしのジャージャー炒め	豚肉と茄子の味噌炒め	ゴーヤナムル	ピーマンつきこん胡麻まぶし	人参糸こん炒り煮	マカロニサラダ
	高野ピース煮		大根梅酢煮	炊き合わせ	ふきと竹輪の金平風	青菜しめじ煮	車ふと茄子の煮物
	エネルギー 489kcal たんぱく質 13g	エネルギー 553kcal たんぱく質 12g	エネルギー 535kcal たんぱく質 12g	エネルギー 524kcal たんぱく質 17g	エネルギー 528kcal たんぱく質 11g	エネルギー 554kcal たんぱく質 17g	エネルギー 539kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ごぼうと鶏の唐揚げ	アジのハニーマスタードのせ	牛肉シシリアン風	マスの味噌煮	鶏肉の甘辛煮	サワラの柚子こしょうマヨ焼	豚肉の生姜焼
	付) マセドアンサラダ	付) ミニロールキャベツ煮	筑前煮	付) オクラ素揚げ	付) 青菜の生姜しょうゆ和え	付) 青菜のコーン炒め	付) しめじの酢の物
	大根と人参の煮物	アスパラハートコン炒め	ごぼうサラダ	春雨の中華サラダ	なすのカレーマリネ	かぼちゃ枝豆あんかけ	フライドポテトとウィンナーのソース炒め
	青菜シーフードソテー	大豆の甘辛煮	フルーツ缶	ミニトマトと茄子のトマト煮	蓮根わさびサラダ	大根サラダ	春雨の中華和え
	エネルギー 627kcal たんぱく質 20g	エネルギー 563kcal たんぱく質 21g	エネルギー 581kcal たんぱく質 21g	エネルギー 592kcal たんぱく質 17g	エネルギー 588kcal たんぱく質 22g	エネルギー 562kcal たんぱく質 17g	エネルギー 577kcal 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。**

"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 / 29 (月)	5 / 30 (火)	5 / 31 (水)	6 / 1 (木)	6 / 2 (金)	6 / 3 (土)	6 / 4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のケチャップ 照り焼	アジの焼き浸し	鶏のつくね焼	サワラの洋風味味噌焼き	皮なしシウマイ	天ぷら	親子煮
	付) キャベツのコンソメ煮	付) 青菜と豚肉の炒め	付) カワラフレンマリネ	付) 金時豆煮	付) 大根と人参の金平	付) アスパラコンソテー	ひじきの味噌金平
	チゲン菜と厚揚げの炒め煮	ゴーヤとツナのサラダ	干しいたけ春雨炒め	大根と揚げの酢の物	ワラビの煮物	玉ねぎの卵とじ	野菜のオイスター炒め
	炒り卵	炊き合わせ	高野のそぼろ煮	こんにゃくの中華風旨煮	かぼちゃのマリネ	高野・しいたけ・人参煮	
	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 547kcal たんぱく質 20g	エネルギー 467kcal たんぱく質 15g	エネルギー 429kcal たんぱく質 10g	エネルギー 512kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	タンドリーライトチキン	サバの照り焼き	豚甘辛煮	マス南蛮漬け	鶏肉のマイルドカレー焼	サバの生姜煮
	付け合わせ	シーフードスパゲティ	付) 青菜つきこん煮	付) もやしのナムル風	付) 三色パプリカ味噌炒め	付) もやしウィンナー炒め	付) 青菜ベーコン煮
	大根の加熱ナラ風	おかか炒め	変わり金平ごぼう	ブロッコリーの中華炒め	茄子ミート	キャベツ、揚げ煮	チンジャオロース
	金平れんこん		ひじきサラダ	きゅうりと白きくらげの酢の物	ポテトサラダ	チャブチ風炒め	五目煮
	エネルギー 493kcal たんぱく質 11g	エネルギー 527kcal たんぱく質 21g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16g	エネルギー 437kcal たんぱく質 15g	エネルギー 512kcal たんぱく質 13g	エネルギー 566kcal たんぱく質 25g	エネルギー 481kcal 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。**

◆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。

	6/5 (月)	6/6 (火)	6/7 (水)	6/8 (木)	6/9 (金)	6/10 (土)	6/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの照り焼き	豚シャブ	赤魚の揚げ煮	酢豚	アジのレモンオイル焼	鶏の味噌つくね焼	サバの照り焼き
	付) 若竹煮	ぜんまい煮	付) ブロッコリー・パプリカ・リンゴ	ゴーヤナムル	付) にんじんレーズン和え	付) 青菜しめじ煮	付) マカロニサラダ
	豚肉のポン酢炒め	もやしのジャージャー炒め	豚肉と茄子の味噌炒め	チリコンカン	干し大根煮	人参糸こんにゃく炒り煮	車ふと茄子の煮物
	高野ピース煮		こんぶサラダ		ふきと竹輪の金平風	ニラと竹輪の卵とじ	スクランブルエッグチリソースかけ
	エネルギー 437kcal たんぱく質 12g	エネルギー 503kcal たんぱく質 13g	エネルギー 490kcal たんぱく質 12g	エネルギー 501kcal たんぱく質 20g	エネルギー 453kcal たんぱく質 14g	エネルギー 473kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ごぼうと鶏の唐揚げ	アジのハーブマスタードのせ	牛肉シシリアン風	マスの味噌煮	鶏肉の甘辛煮	サワラの柚子こしょうマヨ焼	豚肉の生姜焼
	枝豆の酢の物	大豆の甘辛煮	青菜のピリ辛和え	付) ミートボールと茄子のトマト煮	なすのカレーマリネ	付) 大根サラダ	ライトポテトとウィンナーのソース炒め
	マセドアンサラダ	ミニロールキャベツ煮	筑前煮	春雨の中華サラダ きゅうりとらっきょうの酢の物	蓮根わさびサラダ	がんと刻み昆布煮 かぼちゃ枝豆あんかけ	春雨の中華和え
	エネルギー 558kcal たんぱく質 19g	エネルギー 510kcal たんぱく質 22g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 507kcal たんぱく質 16g	エネルギー 544kcal たんぱく質 21g	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g

※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

