



←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。

| | 6/26 (月) | 6/27 (火) | 6/28 (水) | 6/29 (木) | 6/30 (金) | 7/1 (土) | 7/2 (日) |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 鶏肉のレモンオイル焼 | アジの中華風照り焼 | コロッケ | カレイのチャンチャン焼き | 五目春巻 | サワラのり塩唐揚げ | 親子煮 |
| | 玉ねぎと竹輪のかき揚げ | ヌードルサラダ | 三色ナムル | チャプチェ風炒め | 肉じゃが | 玉ねぎの卵とじ | ぜんまい煮 |
| | 三角豆腐の炊き合わせ | 青菜煮浸し | ひじき五目煮 | 筑前煮 | 高野チャンプル | こんにゃくの中華風旨煮 | きゅうりとわかめの酢の物 |
| | 人参のごま酢和え | 豚肉となすのケチャップ炒め | 竹輪の味噌炒め | 青菜つきこん煮 | 青菜のぬた | 干大根の三杯酢 | ふきと竹輪の金平風 |
| | エネルギー 546kcal たんぱく質 25g | エネルギー 495kcal たんぱく質 17g | エネルギー 515kcal たんぱく質 14g | エネルギー 436kcal たんぱく質 13g | エネルギー 512kcal たんぱく質 12g | エネルギー 458kcal たんぱく質 16g | エネルギー 507kcal たんぱく質 24g |
| 夕食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 白身魚の梅肉天 | トンカツあんかけ煮 | サバの生姜煮 | 揚げ鶏の甘酢あんかけ | アジのパン粉焼 | てりやきハンバーグ | サバのカレー揚げ |
| | 付) 大葉 | キャベツの煮浸し | マカロニサラダ | きゅうりとカニカマの酢の物 | 冬瓜の煮物 | シーフードスパゲティ | 青菜のピリナツ炒め |
| | 大根サラダ | こんにゃくとシイタケの炒め煮 | れんこんカレー金平 | ホイコーロー | カレー醤油炒め | ごぼうの変わり金平 | 枝豆ふわふわ豆腐 |
| | 五目巾着煮 | アスパラ中華あえ | なすの香味だれ | 五目煮 | 枝豆の酢の物 | もやしと人参の酢の物 | しめじの酢の物 |
| | エネルギー 470kcal たんぱく質 16g | エネルギー 482kcal たんぱく質 16g | エネルギー 465kcal たんぱく質 14g | エネルギー 574kcal たんぱく質 25g | エネルギー 475kcal たんぱく質 18g | エネルギー 532kcal たんぱく質 19g | エネルギー 495kcal 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。

| | 7/3 (月) | 7/4 (火) | 7/5 (水) | 7/6 (木) | 7/7 (金) | 7/8 (土) | 7/9 (日) |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 赤魚南部天 | 鶏のガーリックトマト焼き | アジのハニーマスタードのせ | ピーマン肉詰めフライ | サワラのレモンオイル焼 | 鶏肉うま辛唐揚げ | アジの生姜焼 |
| | 大根とベーコンのコンソメ煮 | 青菜揚げ煮 | ゴーヤかき揚げ | おかか炒め | 梅風味マカロニサラダ | キャベツピーナツ炒め | 八宝菜 |
| | アスパラと揚げのぬた | そうめんジュレつゆかけ | 金時豆煮 | さつま芋の甘露煮 | 夏野菜の煮物 | 大根の煮物 | 春雨の酢の物 |
| | キャベツと蒸し鶏のナムル | 里芋いんげん利休煮 | れんこんの韓国風和え | 枝豆とひじきの酢の物 | 揚げなすのトマト煮 | いんげん竹輪ごまあえ | オムレツ |
| | エネルギー 486kcal たんぱく質 16g | エネルギー 526kcal たんぱく質 21g | エネルギー 515kcal たんぱく質 17g | エネルギー 518kcal たんぱく質 18g | エネルギー 479kcal たんぱく質 15g | エネルギー 550kcal たんぱく質 23g | エネルギー 481kcal たんぱく質 19g |
| 夕食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | チンジャオロース | サバのレモンマリネ | 豚肉の生姜焼 | マスのパセリバター焼き | 鶏団子の甘酢 | サバの土佐焼 | 鶏肉の磯部揚げ |
| | 人参カレーピクルス | 蒸し南瓜のからしあんかけ | なすミート | わかめサラダ | 明太ポテトサラダ | 人参の香味炒め | 大根サラダ |
| | こんぶ煮 | カリフラワー煮浸し | たこザンギとふきの煮物 | 豚肉のポン酢炒め | 青菜コーンの煮浸し | バンバンジーサラダ | ブロッコリーの煮浸し |
| | じゃが芋ホットサラダ | ピーマン突きこん煮 | 刺身こんにゃくの酢味噌和え | 人参とツナの卵炒め | 夏なます | なすの利休煮 | もずくの酢の物 |
| | エネルギー 506kcal たんぱく質 18g | エネルギー 465kcal たんぱく質 14g | エネルギー 484kcal たんぱく質 18g | エネルギー 479kcal たんぱく質 15g | エネルギー 507kcal たんぱく質 17g | エネルギー 445kcal たんぱく質 15g | エネルギー 508kcal たんぱく質 20g |

※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。

| | 6/26 (月) | 6/27 (火) | 6/28 (水) | 6/29 (木) | 6/30 (金) | 7/1 (土) | 7/2 (日) |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 鶏肉のレモンオイル焼 | アジの中華風照り焼 | コロッケ | カレイのチャンチャン焼き | 五目春巻 | サワラの海苔塩唐揚げ | 親子煮 |
| | 玉ねぎと竹輪のかき揚げ | 付) 人参の黒ごまかき揚げ | 付) 三色ナムル | チャプチェ風炒め | 付) 高野チャンプル | 付) ミックスかきあげ | ポテトサラダ |
| | 人参のごま酢和え | ヌードルサラダ | 車ふの煮物 | 青菜つきこん煮 | 肉じゃが | こんにゃくの中華風旨煮 | ふきと竹輪の金平風 |
| | エネルギー補給ゼリー-80 | 青菜煮浸し | 竹輪の味噌炒め | エネルギー補給ゼリー-80 | 大根の加熱ナラ風 | 干大根の三杯酢 | フルーツ缶 |
| | エネルギー 599kcal たんぱく質 21g | エネルギー 558kcal たんぱく質 15g | エネルギー 569kcal たんぱく質 15g | エネルギー 537kcal たんぱく質 10g | エネルギー 582kcal たんぱく質 13g | エネルギー 538kcal たんぱく質 14g | エネルギー 547kcal たんぱく質 22g |
| 夕食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 白身魚の梅肉天 | トンカツあんかけ煮 | サバの生姜煮 | 揚げ鶏の甘酢あんかけ | アジのパン粉焼 | てりやきハンバーグ | カレイの味噌焼 |
| | 付) バンサンスー | かぼちゃのマリネ | 付) 玉葱とウィンナーのかきあげ | ホイコーロー | 付) 青菜のコーン炒め | 付) ヤングコーン素揚げ | 付) しめじの酢の物 |
| | 大根サラダ | アスパラ中華あえ | マカロニサラダ | 五目煮 | 冬瓜の煮物 | シーフードスパゲティ | 青菜のピザ炒め |
| | 青菜シーフードソテー | フルーツ缶 | れんこんカレー金平 | | カレー醤油炒め | ごぼうの変わり金平 | 焼そば |
| | エネルギー 517kcal たんぱく質 12g | エネルギー 558kcal たんぱく質 17g | エネルギー 547kcal たんぱく質 17g | エネルギー 579kcal たんぱく質 22g | エネルギー 534kcal たんぱく質 18g | エネルギー 578kcal たんぱく質 19g | エネルギー 569kcal 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。

◆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。

| | 7/3 (月) | 7/4 (火) | 7/5 (水) | 7/6 (木) | 7/7 (金) | 7/8 (土) | 7/9 (日) |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 赤魚南部天 | 鶏のガーリックトマト焼 | アジのハニーマスタードのせ | ピーマン肉詰めフライ | サワラのレモンオイル焼 | 鶏肉うま辛唐揚げ | アジの生姜焼 |
| | 付) アスパラと揚げのめた | 付) 青菜揚げ煮 | 付) ゴーヤかき揚げ | 付) さつま芋の甘露煮 | 付) ヤングコーン天ぷら | キャベツピーナツ炒め | 付) かき揚げ |
| | オムレツ | そうめんジュレつゆかけ | 焼きうどん | おかか炒め | 梅風味マカロニサラダ | 玉葱マリネ | 八宝菜 |
| | キャベツと蒸し鶏のナムル | 里芋いんげん利休煮 | 金時豆煮 | ピーマンとたけのこピリ辛炒め煮 | 夏野菜の煮物 | | オムレツ |
| | フルーツ缶 | | | | | | フルーツ缶 |
| | エネルギー 549kcal たんぱく質 17g | エネルギー 576kcal たんぱく質 22g | エネルギー 590kcal たんぱく質 18g | エネルギー 577kcal たんぱく質 18g | エネルギー 534kcal たんぱく質 15g | エネルギー 557kcal たんぱく質 21g | エネルギー 558kcal たんぱく質 19g |
| 夕食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | チンジャオロース | タラのバジルオイル焼 | 豚肉の生姜焼 | マスのパセリバター焼 | 鶏団子の甘酢 | 赤魚の揚げ煮 | チキンカツ |
| | 付) かきあげ | 春雨サラダ | ジャーマンポテト | 付) 枝豆かきあげ | 付) 青菜コーンの煮浸し | 付) 干し大根煮 | 大根サラダ |
| | 人参カレーピクルス | 蒸し南瓜のからしあんかけ | 刺身こんにゃくの酢味噌和え | カリフラワーくず煮 | 明太ポテトサラダ | なすの利休煮 | じゃが芋の高野そぼろあんかけ |
| | じゃが芋ホットサラダ | エネルギー補給ゼリー-80 | | 豚肉のポン酢炒め | ナポリタン | 人参の香味炒め | 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 567kcal たんぱく質 16g | エネルギー 540kcal たんぱく質 10g | エネルギー 526kcal たんぱく質 15g | エネルギー 539kcal たんぱく質 15g | エネルギー 582kcal たんぱく質 18g | エネルギー 559kcal たんぱく質 12g | エネルギー 558kcal 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。

"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。

| | 6/26 (月) | 6/27 (火) | 6/28 (水) | 6/29 (木) | 6/30 (金) | 7/1 (土) | 7/2 (日) |
|-------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 鶏肉のレモンオイル焼 | アジの中華風照り焼 | コロッケ | カレイのチャンチャン焼き | 五目春巻 | サワラのり塩唐揚げ | 親子煮 |
| | 玉ねぎと竹輪のかき揚げ | ヌードルサラダ | 三色ナムル | チャプチェ風炒め | 青菜のぬた | 付) 干大根の三杯酢 | ぜんまい煮 |
| | 人参のごま酢和え | 豚肉となすのケチャップ炒め | 竹輪の味噌炒め | 筑前煮 | 大根の加熱ナラ風 | 玉ねぎの卵とじ こんにゃくの中華風旨煮 | ふきと竹輪の金平風 |
| | エネルギー 486kcal たんぱく質 23g | エネルギー 481kcal たんぱく質 16g | エネルギー 499kcal たんぱく質 16g | エネルギー 447kcal たんぱく質 11g | エネルギー 500kcal たんぱく質 14g | エネルギー 471kcal たんぱく質 16g | エネルギー 498kcal たんぱく質 24g |
| 夕食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 白身魚の梅肉天 | トンカツあんかけ煮 | サバの生姜煮 | 揚げ鶏の甘酢あんかけ | アジのパン粉焼 | てりやきハンバーグ | サバのカレー揚げ |
| | 付) 大根サラダ | 付) キャベツの煮浸し | 付) マカロニサラダ | きゅうりとカニカマの酢の物 | 付) 枝豆の酢の物 | シーフードスパゲティ | 付) しめじの酢の物 |
| | バンサンスー | こんにゃくとシイタケの炒め煮 | れんこんカレー金平 | 五目煮 | 冬瓜の煮物 | もやしと人参の酢の物 | 青菜のピーナツ炒め |
| 五目巾着煮 | かぼちゃのマリネ | なすの香味だれ | | カレー醤油炒め | | 枝豆ふわふわ豆腐 | |
| | エネルギー 492kcal たんぱく質 17g | エネルギー 500kcal たんぱく質 16g | エネルギー 478kcal たんぱく質 17g | エネルギー 540kcal たんぱく質 24g | エネルギー 488kcal たんぱく質 18g | エネルギー 508kcal たんぱく質 19g | エネルギー 495kcal たんぱく質 19g |

※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。

| | 7/3 (月) | 7/4 (火) | 7/5 (水) | 7/6 (木) | 7/7 (金) | 7/8 (土) | 7/9 (日) |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 赤魚南部天 | 鶏のガーリックトマト焼き | アジのハニーマスタードのせ | ピーマン肉詰めフライ | サワラのレモンオイル焼 | 鶏肉うま辛唐揚げ | アジの生姜焼 |
| | オムレツ | 青菜揚げ煮 | 付) 金時豆煮 | 付) おかか炒め | 付) 梅風味マカニサラダ | キャベツピーナツ炒め | 付) 春雨の酢の物 |
| | キャベツと蒸し鶏のナムル | 里芋いんげん利休煮 | ゴーヤかき揚げ | ピーマンとたけのこピリ辛炒め煮 | 夏野菜の煮物 | いんげん竹輪ごまあえ | 八宝菜 |
| | れんこんの韓国風和え | | 枝豆とひじきの酢の物 | 揚げなすのトマト煮 | | | オムレツ |
| | エネルギー 476kcal たんぱく質 17g | エネルギー 503kcal たんぱく質 21g | エネルギー 510kcal たんぱく質 17g | エネルギー 520kcal たんぱく質 18g | エネルギー 479kcal たんぱく質 15g | エネルギー 515kcal たんぱく質 20g | エネルギー 481kcal たんぱく質 19g |
| 夕食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | チンジャオロース | サバのレモンマリネ | 豚肉の生姜焼 | マスのパセリバター焼き | 鶏団子の甘酢 | サバの土佐焼 | 鶏肉の磯部揚げ |
| | ブロッコリー中華炒め | 付) ピーマン突きこん煮 | ジャーマンポテト | 付) 人参とツナの卵炒め | ナポリタン | 付) 人参の香味炒め | 大根サラダ |
| | じゃが芋ホットサラダ | 春雨サラダ | 刺身こんにゃくの酢味噌和え | カリフラワーくず煮 | 青菜コーンの煮浸し | バンバンジーサラダ | もずくの酢の物 |
| | カリフラワー煮浸し | | 豚肉のポン酢炒め | | なすの利休煮 | | |
| | エネルギー 505kcal たんぱく質 15g | エネルギー 488kcal たんぱく質 15g | エネルギー 480kcal たんぱく質 15g | エネルギー 468kcal たんぱく質 16g | エネルギー 498kcal たんぱく質 16g | エネルギー 477kcal たんぱく質 16g | エネルギー 499kcal 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。

"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

