



←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。

	7/10 (月)	7/11 (火)	7/12 (水)	7/13 (木)	7/14 (金)	7/15 (土)	7/16 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚天中華野菜あんかけ	アジの磯部揚げ	金平コロッケ	マスの味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレイのみそ焼き	他人煮
	ニラの卵とじ	キャベツと紅生姜の酢の物	ホイコーロー	柚子胡椒サラダ	干し大根煮	付) ふ・絹さや	パプリカとひじきの炒り煮
	ごぼうの変わり金平	なすと豚肉のテンメンジャン炒め	カリフラワー・コン煮	車ふと絹さやの炊き合わせ	なすの香味だれ	玉葱と竹輪のかき揚げ	さつま芋の煮物
	人参シリシリ	根菜炒め煮	春雨の中華サラダ	野菜のオイスター炒め	青菜細切り高野煮浸し	キャベツと蒸し鶏のナムル 五目巾着煮	青菜、竹輪の中華炒め
	エネルギー 526kcal たんぱく質 19g	エネルギー 480kcal たんぱく質 15g	エネルギー571kcal たんぱく質 12g	エネルギー 461kcal たんぱく質 13g	エネルギー 519kcal たんぱく質 17g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの漬け焼	鶏肉のケチャップ 照り焼	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジのバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	付) スナップエンドウ	ブロッコリー・パプリカ・コンチーノ	ピーマンと竹輪の昆布あえ	こんにゃくの中華風旨煮	千草焼きあんかけ	アスパラの味噌炒め	若布とシラスの酢の物
	ポテト・コンサダ	五目煮	ピーマンカレー炒め	人参の胡麻酢あえ	ブロッコリーの煮浸し	かぼちゃのマリネ	炊き合わせ
	チリコンカン	昆布サラダ	青菜コーンの煮浸し	冬瓜小角揚げ煮	きゅうりとカニカマの酢の物	人参のおかか煮	オムレツ
	エネルギー 504kcal たんぱく質 15g	エネルギー 527kcal たんぱく質 24g	エネルギー 419kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 17g	エネルギー 468kcal たんぱく質 18g	エネルギー 522kcal たんぱく質 21g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g

※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。

	7/17 (月)	7/18 (火)	7/19 (水)	7/20 (木)	7/21 (金)	7/22 (土)	7/23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの漬け焼	キャベツメンチカツ	カレイの錦揚げ	豚しゃぶ	サバの照り焼き	ハンバーグ	赤魚の揚げ煮
	焼きそば	人参とふき、シイタケの炊き合わせ	ジャーマンポテト	じゃが芋の酢の物	青菜揚げ煮	ふきと車ふの煮物	付) 絹さや
	大根とレモンの酢の物	オクラのわさび和え	八宝菜	ブロッコリー炒め	キャベツの担々味噌がけ	大根揚げのゴマ酢あえ	しめじの酢の物
	中華風卵とじ	スパオムサラダ	酢の物	アスパラと竹輪の甘辛炒め	三色金平	青菜ベーコン炒め	スクランブルエッグチリソースかけ カレー醤油炒め
	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 511kcal たんぱく質 17g	エネルギー 522kcal たんぱく質 12g	エネルギー 562kcal たんぱく質 17g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 20g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の塩レモン唐揚げ	ホッケの照り焼き	豚肉の生姜焼き	マスのポテト焼き	酢豚	アジのレモンオイル焼	ピーマン肉詰めフライ
	筑前煮	じゃが芋の味噌煮	ごぼうサラダ	人参の香味炒め	枝豆の酢の物	スパゲティサラダ	ひじき五目煮
	かりわろピクルス	玉子焼き	小角揚げインゲン煮	枝豆ふわふわ豆腐	ゴーヤチャンプル	きゅうりと生姜の酢の物	ブロッコリーの煮浸し
	青菜としめじの煮浸し	もやしのジャージャー炒め	そらまめとベーコンオイル炒め	青菜煮浸し	なす煮	オムレツ	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 484kcal たんぱく質 14g	エネルギー 457kcal たんぱく質 16g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 522kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g	エネルギー 468kcal たんぱく質 17g	エネルギー 512kcal 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。

	7/10 (月)	7/11 (火)	7/12 (水)	7/13 (木)	7/14 (金)	7/15 (土)	7/16 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚天中華野菜あんかけ	アジの磯部揚げ	金平コロッケ	マスの味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレーのみそ焼き	他人煮
	付) ニラの卵とじ	付) オクラ素揚げ	付) 夏なます	付) さつま芋天	付) なすの香味だれ	付) 玉葱と竹輪のかき揚げ	山くらげの金平風
	ごぼうの変わり金平	なすと豚肉のテンメンジャン炒め	ホイコーロー	柚子胡椒サラダ	スパゲティサラダ	キャバツと蒸し鶏のナムル	さつま芋の煮物
	マカロニサラダ	根菜炒め煮	春雨の中華サラダ	野菜のオイスター炒め	青菜細切り高野煮浸し	大根と人参の酢の物 エネルギー補給ゼリー80	エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 590kcal たんぱく質 20g	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 603kcal たんぱく質 14g	エネルギー 519kcal たんぱく質 15g	エネルギー 564kcal たんぱく質 18g	エネルギー 551kcal たんぱく質 12g	エネルギー 580kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの漬け焼き	梅入りささみフライ	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジのバジルオイル焼き	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	付) 竹輪のかき揚げ	人参とシイタケの炊き合わせ	付) かきあげ	付) こんにやくの中華風旨煮	付) きのこのかき揚げ	付) 人参のおかか煮	炊き合わせ
	ポテトバーコンサラダ	五目煮	ビーフカレー炒め	蓮根サラダ	春雨のジャージャー炒め	アスパラの味噌炒め	オムレツ
	ぜんまい煮	エネルギー補給ゼリー80	青菜コーンの煮浸し	冬瓜小角揚げ煮	ポテトサラダ	かぼちゃのマリネ	フルーツ缶
	エネルギー 526kcal たんぱく質 11g	エネルギー 564kcal たんぱく質 17g	エネルギー 513kcal たんぱく質 17g	エネルギー 597kcal たんぱく質 17g	エネルギー 552kcal たんぱく質 15g	エネルギー 565kcal たんぱく質 22g	エネルギー 536kcal 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)

＜ 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。

	7/17 (月)	7/18 (火)	7/19 (水)	7/20 (木)	7/21 (金)	7/22 (土)	7/23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの漬け焼き	キャベツメンチカツ	カレイの錦揚げ	豚しゃぶ	サバの照り焼き	ハンバーグ	赤魚の揚げ煮
	付) 蓮根のかき揚げ	付) かつらのわさび和え	付) 竹輪天	じゃが芋の酢の物	付) かき揚げ	付) シャトー人參素揚げ	付) 絹さや
	中華風卵とし	人參とふき、シイタケの炊き合わせ	ジヤーマンポテ	アスパラと竹輪の甘辛炒め	キャベツの担々味噌がけ	ふきと車ふの煮物	しめじの酢の物
	焼きそば	スパオロオサラダ フルーツ缶	八宝菜		三色金平	青菜ベーコン炒め	スクランブルエッグチリソースかけ エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 572kcal たんぱく質 17g	エネルギー 575kcal たんぱく質 18g	エネルギー 586kcal たんぱく質 14g	エネルギー 571kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 17g	エネルギー 574kcal たんぱく質 19g	エネルギー 563kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の塩レモン唐揚げ	ホッケの照り焼き	豚肉の生姜焼き	マスのポテト焼き	酢豚	タラのレモンオイル焼き	ピーマン肉詰めフライ
	付) しいたけ天	付) 玉子焼き	付) ごぼうサラダ	付) 人參の香味炒め	ゴーヤチャンプル	付) かきあげ	ポテトサラダ
	筑前煮	夏野菜の梅醤油浸し	冬瓜のあんかけ	枝豆ふわふわ豆腐	なす煮	スパゲティサラダ	キャベツと蒸し鶏のナムル
	青菜としめじの煮浸し	じゃが芋の味噌煮	そらまめとベーコンオイル炒め	青菜煮浸し	エネルギー補給ゼリー-80	オムレツ	フルーツ缶
	エネルギー 544kcal たんぱく質 11g	エネルギー 541kcal たんぱく質 16g	エネルギー 530kcal たんぱく質 13g	エネルギー 545kcal たんぱく質 17g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 542kcal たんぱく質 13g	エネルギー 553kcal 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





←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。

	7/10 (月)	7/11 (火)	7/12 (水)	7/13 (木)	7/14 (金)	7/15 (土)	7/16 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚天中華野菜あんかけ	アジの磯部揚げ	金平コロッケ	マスの味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレーのみそ焼き	他人煮
	ニラの卵とじ	なすと豚肉のテンメンジャン炒め	ホイコーロー	付) 柚子胡椒サラダ	干し大根煮	付) キャベツと蒸し鶏のナムル	山くらげの金平風
	ごぼうの変わり金平	根菜炒め煮	春雨の中華サラダ	車ふと絹さやの炊き合わせ 野菜のオイスター炒め	スパゲティサラダ	玉葱と竹輪のかき揚げ 五目巾着煮	さつま芋の煮物
	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 537kcal たんぱく質 10g	エネルギー 461kcal たんぱく質 12g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 474kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの漬け焼き	鶏肉のケチャップ照り焼き	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジのバジルオイル焼き	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	付) スナップエンドウ	五目煮	付) 胡瓜とらっきょうの酢の物	こんにゃくの中華風旨煮	付) フロッキーの煮浸し	時雨煮	付) 若布とシラスの酢の物
	ポテトコンサダ	昆布サラダ	ピーマンと竹輪の昆布あえ	冬瓜小角揚げ煮	千草焼きあんかけ	かぼちゃのマリネ	炊き合わせ
	エネルギー 486kcal たんぱく質 14g	エネルギー 515kcal たんぱく質 23g	エネルギー 417kcal たんぱく質 15g	エネルギー 504kcal たんぱく質 15g	エネルギー 488kcal たんぱく質 19g	エネルギー 502kcal たんぱく質 22g	エネルギー 504kcal 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。

◆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。

	7/17 (月)	7/18 (火)	7/19 (水)	7/20 (木)	7/21 (金)	7/22 (土)	7/23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの漬け焼き	キャベツメンチカツ	カレイの錦揚げ	豚しゃぶ	サバの照り焼き	ハンバーグ	赤魚の揚げ煮
	中華風卵とし	オクラのわさび和え	付) 酢の物	じゃが芋の酢の物	付) 青菜揚げ煮	ふきと車ふの煮物	付) 絹さや
	焼きそば	ｽﾊﾟｰｵｰﾛﾝｻﾗﾀﾞ	ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾂ	ｱｽﾊﾟﾗと竹輪の甘辛炒め	ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞの担々味噌がけ	青菜ﾊﾞｰｺﾝ炒め	人参とふき、高野の煮物
	エネルギー 455kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 11g	エネルギー 478kcal たんぱく質 16g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 19g	エネルギー 510kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の塩レモン唐揚げ	ホッケの照り焼き	豚肉の生姜焼き	マスのポテト焼き	酢豚	アジのレモンオイル焼き	ピーマン肉詰めフライ
	ｶﾌﾞﾏｽﾞｰﾋﾟｸﾙｽ	夏野菜の梅醤油浸し	付) ごぼうサラダ	バンサンスー	付) なす煮	ｽﾊﾟｰｵｰﾛﾝｻﾗﾀﾞ	付) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮浸し
	青菜としめじの煮浸し	ｼﾞｬｶﾞ 仔の味噌煮	小角揚げインゲン煮	枝豆ふわふわ豆腐	ゴーヤチャンプル	豚肉のポン酢炒め	ひじき五目煮
	エネルギー 402kcal たんぱく質 9g	エネルギー 464kcal たんぱく質 11g	エネルギー 454kcal たんぱく質 11g	エネルギー 506kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16g	エネルギー 473kcal たんぱく質 17g	エネルギー 474kcal 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

