



←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。

	7/24 (月)	7/25 (火)	7/26 (水)	7/27 (木)	7/28 (金)	7/29 (土)	7/30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏天	ホッケの漬焼	酢豚	アジのさんが焼	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	肉団子のケチャップ煮
	冬瓜の煮物	インゲン揚げ煮	野菜のオスター炒め	ゴーヤチャンプル	オムレツ	青菜、竹輪煮	インゲンとツナの煮物
	青菜のめた	マーボー春雨	なすの香味だれ	オクラのおかか煮	じゃが芋の煮物	ホイコーロー	干し大根煮
	玉ねぎの卵とじ	ミロールキャバツ煮	もやしごま酢和え	胡瓜と白きくらげの酢の物	大根と若布の酢の物	しめじの酢の物	胡瓜と竹輪の酢の物
	エネルギー 477kcal たんぱく質 12g	エネルギー 464kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 15g	エネルギー 427kcal たんぱく質 15g	エネルギー 529kcal たんぱく質 24g	エネルギー 535kcal たんぱく質 15g	エネルギー 539kcal たんぱく質 25g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの青しそオイル焼き	トンカツ卵とじ	煮サバ	タンドリーフライドチキン	揚げかいの野菜あんかけ	豚肉の生姜焼き	サバの土佐焼
	ジャーマンポテト	胡瓜とらっきょうの酢の物	こんにゃくの中華風旨煮	炊き合わせ	マカロニサラダ	人参のごま酢和え	ブロッコリーの煮浸し
	大根とがんもの煮物	三色金平	山くらげの金平風	ブロッコリー胡麻炒め	ぜんまい煮	金平れんこん	大豆の甘辛煮
	かりフラワーりんごマリネ	蓮根カレー炒め	もずくの酢の物	ナムルもやし	チンゲンサイ豚炒め	アスパラコーソテー	オムレツ
	エネルギー 511kcal たんぱく質 13g	エネルギー 532kcal たんぱく質 17g	エネルギー 466kcal たんぱく質 15g	エネルギー 578kcal たんぱく質 24g	エネルギー 467kcal たんぱく質 12g	エネルギー 417kcal たんぱく質 11g	エネルギー 480kcal たんぱく質 22g

※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。

	7/31 (月)	8/1 (火)	8/2 (水)	8/3 (木)	8/4 (金)	8/5 (土)	8/6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉となすの中華炒め	サバの韓国風焼き	煮込みハンバーグ	カレーのみそ焼	鶏団子の甘酢	赤魚の野菜あんかけ	肉詰めいなり
	青菜とつきこんの煮浸し	イタリアン金平	青菜と赤ピーマンの煮浸し	付) コーンのつまみ揚げ	人参とこんにゃくのピーマン和え	時雨煮	大根の煮物
	昆布の金平	五目煮	春雨サラダ	若布サラダ	マカロニサラダ	高野となすの煮物	インゲンのおかか煮
	かぼちゃのマリネ	ブロッコリーオyster炒め	じゃが芋の酢の物	八宝菜 青菜揚げ煮	しめじと昆布の酢の物	若布の卵とじ	スパゲティサラダ
	エネルギー 558kcal たんぱく質 14g	エネルギー 463kcal たんぱく質 16g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 16g	エネルギー 470kcal たんぱく質 13g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの天ぷら	肉じゃがコロッケ	アジのハニーマスタードのせ	鶏肉の磯部揚げ	サバのみそ煮	豚肉の照味噌炒め	アジの田楽焼
	人参の香味炒め	中華風卵とじ	キャベツと蒸しどりのナムル	胡瓜とカニカマの酢の物	春雨のジャージャー炒め	青菜、竹輪の中華炒め	ごぼうサラダ
	バンサンスー	ひじき五目煮	カレー醤油炒め	人参と絹さやの炊き合わせ	蒸し鶏と若布の炒り煮	筑前煮	キャベツと炒り卵の酢の物
	高野豆腐	枝豆酢の物	夏野菜の煮物	インゲンソテー	ピーマンじゃこ炒め	玉葱とコーンのかき揚げ	肉じゃが
	エネルギー 445kcal たんぱく質 12g	エネルギー 522kcal たんぱく質 13g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 531kcal たんぱく質 22g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g	エネルギー 547kcal たんぱく質 21g	エネルギー 515kcal 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。

"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。

	7/24 (月)	7/25 (火)	7/26 (水)	7/27 (木)	7/28 (金)	7/29 (土)	7/30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏天	ホッケの漬焼	酢豚	タラのバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	チキンカツ
	付) 玉ねぎの卵とじ	付) 人参の黒ごまかき揚げ	付) もやしと葱のかき揚げ	付) ミックスかきあげ	じゃが芋の煮物	付) 青菜、竹輪煮	付) ヤングコーン素揚げ
	アスパラごまたれ和え	インゲン揚げ煮	野菜のオイスター炒め	豚肉のポン酢炒め	春雨の中華サラダ	ホイコーロー	インゲンとツナの煮物
	冬瓜の煮物	マーボー春雨	なすの香味だれ	ゴーヤチャンプル		ポテトサラダ	干し大根煮
	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶			エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 556kcal たんぱく質 13g	エネルギー 555kcal たんぱく質 14g	エネルギー 518kcal たんぱく質 16g	エネルギー 526kcal たんぱく質 12g	エネルギー 577kcal たんぱく質 21g	エネルギー 544kcal たんぱく質 17g	エネルギー 582kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの青しそオイル焼き	トンカツ卵とじ	煮サバ	タンドリーフライドチキン	揚げカレーの野菜あんかけ	豚肉の生姜焼き	サバの土佐焼
	付) ジャーマンポテト	三色金平	付) フライドポテト	付) おくら素揚げ	付) ぜんまい煮	付) かきあげ	付) きのこのかき揚げ
	大根とがんもの煮物	蓮根カレー炒め	こんにゃくの中華風旨煮	高野のそぼろ煮	マカロニサラダ	ビーフカレー炒め	大豆の甘辛煮
	蒸し鶏と野菜の和風炒め		山くらげの金平風	ナムルもやし	チンゲンサイ豚炒め	金平れんこん	キャベツピクルス
			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 560kcal たんぱく質 15g	エネルギー 561kcal たんぱく質 18g	エネルギー 598kcal たんぱく質 16g	エネルギー 590kcal たんぱく質 22g	エネルギー 539kcal たんぱく質 12g	エネルギー 572kcal たんぱく質 14g	エネルギー 534kcal 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)

＜ 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。

	7/31 (月)	8/1 (火)	8/2 (水)	8/3 (木)	8/4 (金)	8/5 (土)	8/6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉とナスの中華炒め	サバの韓国風焼き	煮込みハンバーグ	カレーのみそ焼	とり団子の甘酢	赤魚の野菜あんかけ	肉詰めいなり
	付) ゴーヤかき揚げ	付) さつま芋天	春雨サラダ	付) かぼちゃの素揚げ	付) ごぼう煮	時雨煮	付) ジャガ 仔かき揚げ
	青菜とつきこんの煮浸し	イタリア金平	じゃが芋の酢の物	八宝菜	人参とこんにやくのピ ー ツ和え	高野となすの煮物	インゲンのおかか煮
	かぼちゃのマリネ	五目煮 フルーツ缶	フルーツ缶	蓮根の梅煮 エネルギー補給ゼリー80	マカロニサラダ	エネルギー補給ゼリー80	スパゲティサラダ フルーツ缶
	エネルギー 575kcal たんぱく質 15g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 537kcal たんぱく質 17g	エネルギー 556kcal たんぱく質 11g	エネルギー 553kcal たんぱく質 18g	エネルギー 545kcal たんぱく質 12g	エネルギー 547kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの天ぷら	肉じゃがコロッケ	アジのハニーマスタードのせ	鶏肉の磯部揚げ	サバのみそ煮	豚肉の照みそ炒め	アジの田楽焼
	付) 人参の香味炒め	付) 中華風卵とじ	付) ピーマンごまかきあげ	人参と絹さやの炊き合わせ	付) かきあげ	付) 玉葱とコーンのかき揚げ	付) ごぼうサラダ
	バンサンスー	ピーマンの甘辛煮	キャベツと蒸しどりのナムル	インゲンソテー	春雨のジャージャー炒め	筑前煮	焼そば
	蓮根のわさびサラダ	枝豆酢の物	カレー醤油炒め		ピーマンじゃこ炒め フルーツ缶	もやしと人参の酢の物	キャベツと炒り卵の酢の物
	エネルギー 541kcal たんぱく質 14g	エネルギー 557kcal たんぱく質 14g	エネルギー 579kcal たんぱく質 17g	エネルギー 560kcal たんぱく質 22g	エネルギー 563kcal たんぱく質 16g	エネルギー 571kcal たんぱく質 21g	エネルギー 569kcal 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。

	7/24 (月)	7/25 (火)	7/26 (水)	7/27 (木)	7/28 (金)	7/29 (土)	7/30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏天	ホッケの漬焼	酢豚	アジのさんが焼	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	肉団子のケチャップ煮
	付) アスパラごまとれ和え	付) インゲン揚げ煮	付) もやしごま酢和え	付) 胡瓜と白くらげの酢の物	大根と若布の酢の物	ホイコーロー	金時豆煮
	冬瓜の煮物	マーボー春雨	野菜のオイスター炒め	豚肉のポン酢炒め	春雨の中華サラダ	ポテトサラダ	胡瓜と竹輪の酢の物
	玉ねぎの卵とじ	ミロールキャベツ煮	なすの香味だれ	ゴーヤチャンプル			
	エネルギー 498kcal たんぱく質 12g	エネルギー 460kcal たんぱく質 17g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g	エネルギー 444kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	エネルギー 522kcal たんぱく質 15g	エネルギー 508kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの青しそオイル焼き	トンカツ卵とじ	煮サバ	タンドリーフライドチキン	揚げかいの野菜あんかけ	豚肉生姜焼き	サバの土佐焼
	付) カワワーレンジャー	付) 三色金平	付) 山くらげの金平風	付) ナムルもやし	付) 夏なます	付) 金平れんこん	付) キャベツカス
	ジャーマンポテト	胡瓜とらっきょうの酢の物	こんにゃくの中華風旨煮	炊き合わせ	マカロニサラダ	ビーフカレー炒め	大豆の甘辛煮
	蒸し鶏と野菜の和風炒め	蓮根カレー炒め	チリコンカン	ブロッコリーごま炒め	チンゲンサイ豚炒め	アスパラコーンソテー	オムレツ
	エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 532kcal たんぱく質 17g	エネルギー 506kcal たんぱく質 20g	エネルギー 550kcal たんぱく質 21g	エネルギー 488kcal たんぱく質 12g	エネルギー 464kcal たんぱく質 12g	エネルギー 476kcal 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。

◆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。

	7/31 (月)	8/1 (火)	8/2 (水)	8/3 (木)	8/4 (金)	8/5 (土)	8/6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉とナスの中華炒め	サバの韓国風焼き	煮込みハンバーグ	カレイのみそ焼	鶏団子の甘酢	赤魚の野菜あんかけ	肉詰めいなり
	青菜とつきこんの煮浸し	付) ブロッコリー-オスター炒め	青菜と赤ピーマンの煮浸し	付) 青菜揚げ煮	マカロニサラダ	高野となすの煮物	付) スパゲティサラダ
	かぼちゃのマリネ	イタリアン金平	春雨サラダ	若布サラダ	しめじと昆布の酢の物	若布の卵とじ	大根の煮物
		五目煮	大根炒め煮	八宝菜			若布と玉ねぎの酢の物
	エネルギー 481kcal たんぱく質 13g	エネルギー 463kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 457kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 453kcal たんぱく質 12g	エネルギー 462kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの天ぷら	肉じゃがコロッケ	アジのハニーマスタードのせ	鶏肉の磯部揚げ	サバのみそ煮	豚肉の照みそ炒め	アジの田楽焼
	付) 蓮根のわさびサラダ	付) 枝豆酢の物	付) キャベツと蒸し鶏のナムル	胡瓜とカニカマの酢の物	付) ピーマンじゃこ炒め	付) 玉葱とコーンのかき揚げ	焼そば
	バンサンスー	中華風卵とじ	ポテトサラダ	インゲンソテー	春雨のジャージャー炒め	筑前煮	肉じゃが
	人参の香味炒め	ひじき五目煮	夏野菜の煮物		蒸し鶏とわかめの炒り煮	もやしと人参の酢の物	
	エネルギー 498kcal たんぱく質 12g	エネルギー 522kcal たんぱく質 13g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 528kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 20g	エネルギー 531kcal 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

