←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269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	８／７（月）	８／８（火）	８／９（水）	８／１０（木）	８／１１（金）	８／１２（土）	８／１３（日）
昼食	御飯 サワラのパン粉焼き マーボーナス ｷｬﾍﾞﾂｵﾑﾚﾂ 大根と竹輪の酢の物	御飯 鶏肉のｹﾁｬｯﾌﾟ照り焼 干し大根煮 ｵｸﾗのわさび和え じゃが芋南蛮炒め	御飯 アジのレモンマリネ 人参の胡麻酢和え ｷｬﾍﾞﾂ、ﾍﾞｰｺﾝ煮 青菜の海老炒め	御飯 メンチカツ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 夏野菜の煮物 三色ピーマン酢の物	御飯 キス天 玉葱マリネ 塩焼そば つきこんピーマン七味煮	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め 中華風卵とじ さつま芋昆布煮 大根サラダ	御飯 赤魚の揚げ煮 野菜のｵｲｽﾀｰ炒め アスパラわさび和え 千草焼きあんかけ
	エネルギー 521kcal たんぱく質 18g	エネルギー 485kcal たんぱく質 21g	エネルギー 466kcal たんぱく質 17g	エネルギー 533kcal たんぱく質 16g	エネルギー 441kcal たんぱく質 9g	エネルギー 476kcal たんぱく質 16g	エネルギー 509kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯 豚ピリ辛生姜焼き 人参ひじきツナサラダ 絹厚揚げと糸こんの煮物 ﾚﾝｺﾝﾋﾟｰﾏﾝﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ	御飯 サバの味噌煮 マカロニサラダ ホイコーロー ｲﾝｹﾞﾝﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ 昆布煮 胡麻炒め 三色ナムル	御飯 カレイの明太子焼き 夏なます 焼なすの生姜あんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華炒め	御飯 おろしハンバーグ 大根ﾍﾞｰｺﾝ炒め 胡瓜しいたけゴマ酢あえ ポテトサラダ	御飯 アジの梅しそ焼 干し大根煮 八宝菜 わさびサラダ	御飯 鶏肉の照り焼 青菜がんも煮 金時豆煮 胡瓜と白きくらげの酢の物
	エネルギー 476kcal たんぱく質 18g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 536kcal たんぱく質 20g	エネルギー 445kcal たんぱく質 10g	エネルギー 553kcal たんぱく質 21g	エネルギー 524kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal 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。

◆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269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	８／１４（月）	８／１５（火）	８／１６（水）	８／１７（木）	８／１８（金）	８／１９（土）	８／２０（日）
昼食	御飯 チンジャオロース ｲﾝｹﾞﾝﾋﾟｰﾅｯﾂ和え マカロニサラダ ｷｬﾍﾞﾂと炒り卵の酢の物	御飯 タラのムニエル 茄子とミンチの炒め物 冬瓜のあんかけ ﾋﾟｰﾏﾝごま酢和え 付け合わせ	御飯 鶏団子ｹﾁｬｯﾌﾟ煮 キャベツ揚げ煮 豚肉と人参の胡麻みそ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰﾋﾟｸﾙｽ	御飯 マスのからしﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 炊き合わせ 胡瓜とらっきょうの酢の物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ	御飯 酢豚 人参の香味炒め 高野と茄子の煮物 おかか炒め	御飯 サワラのﾀﾝﾄﾞﾘｰ風焼 すり身団子とふき煮 大根と刻み昆布の酢の物 ごぼうサラダ	御飯 トンカツ卵とじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｵｲｽﾀｰ炒め 人参とこんにゃくのピーナツあえ 胡瓜若布の酢味噌あえ
	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 421kcal たんぱく質 11g	エネルギー 514kcal たんぱく質 18g	エネルギー 451kcal たんぱく質 10g	エネルギー 476kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 526kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 マスの野菜あんかけ 焼きビーフン 蒸し鶏と若布の炒り煮 五目巾着煮	御飯 コロッケ ゴーヤチャンプル 刻み昆布の金平 枝豆の酢の物	御飯 サバの生姜煮 時雨煮 バンサンスー 蓮根のわさびサラダ	御飯 チキン味噌カツ 青菜煮浸し 炒めなます じゃが芋カレー煮	御飯 アジの焼き浸し ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏の胡麻和え 車ふと人参の炊き合わせ ﾘﾗﾏﾒとﾍﾞｰｺﾝｵｲﾙ炒め	御飯 鶏肉の生姜煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰくず煮 ぜんまい煮 インゲン胡麻和え	御飯 カレイの味噌焼 茄子ミート かき揚 大根がんも煮
	エネルギー 520kcal たんぱく質 15g	エネルギー 578kcal たんぱく質 12g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 527kcal たんぱく質 15g	エネルギー 521kcal たんぱく質 15g	エネルギー 484kcal たんぱく質 21g	エネルギー 476kcal たんぱく質 13g

※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302㎉・たんぱく質4.5ｇ）が含まれています。

	８／７（月）	８／８（火）	８／９（水）	８／１０（木）	８／１１（金）	８／１２（土）	８／１３（日）
昼食	御飯 サワラのパン粉焼き 付）大根と竹輪の酢の物 ﾎﾟﾃﾄﾍﾞｰｺﾝｻﾗﾀﾞ マーボーナス	御飯 鶏肉のｹﾁｬｯﾌﾟ照り焼き ｵｸﾗのわさび和え じゃが芋南蛮炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 アジのレモンマリネ 付）ヤングコーン素揚げ 人参の胡麻酢和え ｷｬﾍﾞﾂ、ﾍﾞｰｺﾝ煮 フルーツ缶	御飯 メンチカツ 付）ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 夏野菜の煮物	御飯 キス天 付）シャトー人参素揚げ 玉葱マリネ チリコンカン エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め 付）さつま芋天 中華風卵とじ 大根サラダ フルーツ缶	御飯 赤魚の揚げ煮 付）アスパラわさび和え ごぼう蒸し鶏サラダ 野菜のｵｲｽﾀｰ炒め フルーツ缶
	エネルギー 559kcal たんぱく質 16g	エネルギー 582kcal たんぱく質 20g	エネルギー 546kcal たんぱく質 14g	エネルギー 589kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 12g	エネルギー 546kcal たんぱく質 16g	エネルギー 542kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯 豚ピリ辛生姜焼き 絹厚揚げと糸こんの煮物 ﾚﾝｺﾝﾋﾟｰﾏﾝﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ エネルギー補給ゼリー80	御飯 赤魚南部天 付）ごぼうのかき揚げ ホイコーロー ｲﾝｹﾞﾝﾋﾟｰﾅｯﾂ和え フルーツ缶	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ 胡麻炒め 三色ナムル	御飯 カレイの明太子焼き 付）夏なます 大豆の甘辛煮 焼なすの生姜あんかけ	御飯 おろしハンバーグ 大根ﾍﾞｰｺﾝ炒め ポテトサラダ	御飯 アジの梅しそ焼き 付）かきあげ 八宝菜 わさびサラダ	御飯 鶏肉の照り焼き ゴーヤかき揚げ 揚げ茄子のﾎﾟﾝ酢かけ
	エネルギー 557kcal たんぱく質 17g	エネルギー 534kcal たんぱく質 13g	エネルギー 570kcal たんぱく質 20g	エネルギー 527kcal たんぱく質 15g	エネルギー 552kcal たんぱく質 21g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 574kcal 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。

◆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302㎉・たんぱく質4.5ｇ）が含まれています。

	８／１４（月）	８／１５（火）	８／１６（水）	８／１７（木）	８／１８（金）	８／１９（土）	８／２０（日）
昼食	御飯 チンジャオロース 付）ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ こんにゃくの中華風旨煮 ｷｬﾍﾞﾂと炒り卵の酢の物	御飯 タラのﾑﾆｴﾙ 付）かきあげ 茄子とミンチの炒め物 冬瓜のあんかけ エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏団子ｹﾁｬｯﾌﾟ煮 豚肉と人参の胡麻みそ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰﾋﾟｸﾙｽ フルーツ缶	御飯 マスのからしﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 付）南瓜の素揚げ 炊き合わせ 芽キャベツとｳｨﾝﾅｰのﾄﾏﾄ煮	御飯 酢豚 付）人参の香味炒め 高野と茄子の煮物 おかか炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 サワラのﾀﾝﾄﾞﾘｰ風焼き 付）おくら素揚げ すり身団子と蕗煮 ごぼうサラダ	御飯 トンカツ卵とじ ヌードルサラダ 人参とこんにゃくのピーナツ和え
	エネルギー 556kcal たんぱく質 19g	エネルギー 558kcal たんぱく質 13g	エネルギー 554kcal たんぱく質 17g	エネルギー 558kcal たんぱく質 14g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 580kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯 マスの野菜あんかけ 付）かきあげ 焼きビーフン 梅和え フルーツ缶	御飯 コロッケ 付）玉子焼き ゴーヤチャンプル ツナとしめじの和え物	御飯 サバの生姜煮 付）きのこのかき揚げ 青菜のｼｰﾌｰﾄﾞ炒め 蓮根のわさびサラダ	御飯 チキン味噌カツ 付）炒めなます 五目煮 じゃが芋のカレー煮	御飯 アジの焼き浸し 付）ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏の胡麻和え 車ふと人参の炊き合わせ ｿﾗﾏﾒとﾍﾞｰｺﾝｵｲﾙ炒め フルーツ缶	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ 付）ｲﾝｹﾞﾝ胡麻和え ｶﾘﾌﾗﾜｰくず煮 ぜんまい煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 カレイの味噌焼き 付）かき揚 茄子ミート 大根がんも煮 フルーツ缶
	エネルギー 560kcal たんぱく質 13g	エネルギー 558kcal たんぱく質 14g	エネルギー 562kcal たんぱく質 15g	エネルギー 559kcal たんぱく質 19g	エネルギー 558kcal たんぱく質 15g	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g	エネルギー 536kcal 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！

＜ カロリー塩分調整食献立表 ＞

＊下記の栄養価に、御飯160ｇ（エネルギー269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	８／７（月）	８／８（火）	８／９（水）	８／１０（木）	８／１１（金）	８／１２（土）	８／１３（日）
昼食	御飯 サワラのパン粉焼き マーボーナス ｷｬﾍﾞﾂｵﾑﾚﾂ	御飯 鶏肉のｹﾁｬｯﾌﾟ照り焼 金平ごぼう じゃが芋南蛮炒め	御飯 アジのレモンマリネ ｷｬﾍﾞﾂ、ﾍﾞｰｺﾝ煮 ニラの卵とじ	御飯 メンチカツ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 夏野菜の煮物	御飯 キス天 塩焼そば チリコンカン	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め 付）大根サラダ 中華風卵とじ さつま芋昆布煮	御飯 赤魚の揚げ煮 ごぼう蒸し鶏サラダ 千草焼きあんかけ
	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 463kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 471kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 511kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯 豚ピリ辛生姜焼き 絹厚揚げと糸こんの煮物 ﾐﾆﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ煮	御飯 サバの味噌煮 マカロニサラダ ホイコーロー	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ 昆布煮 三色ナムル	御飯 カレイの明太子焼き 大豆の甘辛煮 焼なすの生姜あんかけ	御飯 おろしハンバーグ 大根ﾍﾞｰｺﾝ炒め 胡瓜しいたけゴマ酢あえ	御飯 アジの梅しそ焼 付）人参ﾋﾟｸﾙｽ 干し大根煮 わさびサラダ	御飯 鶏肉の照り焼 ゴーヤかき揚げ 胡瓜と白きくらげの酢の物
	エネルギー 479kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 525kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 511kcal たんぱく質 20g	エネルギー 466kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal 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。

◆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269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	８／１４（月）	８／１５（火）	８／１６（水）	８／１７（木）	８／１８（金）	８／１９（土）	８／２０（日）
昼食	御飯 チンジャオロース ｲﾝｹﾞﾝﾋﾟｰﾅｯﾂ和え こんにゃくの中華風旨煮	御飯 タラのムニエル 付）かき揚 茄子とミンチの炒め物 冬瓜のあんかけ	御飯 鶏団子ｹﾁｬｯﾌﾟ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰﾋﾟｸﾙｽ 干し大根サラダ	御飯 マスのからしﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ 芽キャベツとｳｨﾅｰのﾄﾏﾄ煮	御飯 酢豚 付）人参の香味炒め 高野と茄子の煮物 おかか炒め	御飯 サワラのﾀﾝﾄﾞﾘｰ風焼 付）大根と刻み昆布の酢の物 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞﾁﾘｿｰｽかけ ごぼうサラダ	御飯 トンカツ卵とじ 人参とこんにゃくのピーナツあえ 胡瓜若布の酢味噌あえ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 479kcal たんぱく質 13g	エネルギー 499kcal たんぱく質 15g	エネルギー 487kcal たんぱく質 12g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 501kcal たんぱく質 18g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 マスの野菜あんかけ 焼きビーフン 蒸し鶏と若布の炒り煮	御飯 コロッケ ゴーヤチャンプル 枝豆の酢の物	御飯 サバの生姜煮 青菜のｼｰﾌｰﾄﾞ炒め 蓮根のわさびサラダ	御飯 チキン味噌カツ 付）炒めなます 五目煮 じゃが芋のカレー煮	御飯 アジの焼き浸し 付）ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏の胡麻和え 車ふと人参の炊き合わせ ｿﾗﾏﾒとﾍﾞｰｺﾝｵｲﾙ炒め	御飯 鶏肉の生姜煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰくず煮 春雨の中華和え	御飯 カレイの味噌焼 付）かき揚 茄子ミート 大根がんも煮
	エネルギー 491kcal たんぱく質 13g	エネルギー 514kcal たんぱく質 10g	エネルギー 471kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 515kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 21g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g

※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