



←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。

	9/18 (月)	9/19 (火)	9/20 (水)	9/21 (木)	9/22 (金)	9/23 (土)	9/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのおろし煮	焼鳥	ブリのガーリックトマトオイル焼	豆腐のおとし揚げ煮	赤魚南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	付)里芋の利休煮	煮浸し	時雨煮	オニオンサラダ	イタリアン金平	ほうれん草胡麻和え	野菜のオイスター炒め
	蓮根のわさびサラダ	ブロッコリー-中華炒め	絹さやと人参の煮物	さつま芋の煮物	バンバンジーサラダ	干し椎茸春雨炒め	胡麻豆腐の生姜あんかけ
	白菜の炒め物	キャベツと揚げの酢の物	若布とねぎの酢の物	胡瓜と人参の酢の物	カリフラワーくず煮	茄子の揚げ煮	ブロッコリー-サラダ
三色カレー金平							
	エネルギー 495kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 22g	エネルギー 456kcal たんぱく質 18g	エネルギー 540kcal たんぱく質 17g	エネルギー 485kcal たんぱく質 12g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コロッケ	煮サバ	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	鶏肉の柚子胡椒焼	たらカツ	肉豆腐
	青菜と干大根の浸し	胡瓜の胡麻酢和え	青菜ハート炒め	ひじきサラダ	青菜揚げ煮	人参とツナの卵炒め	かき揚げ
	インゲンとシメジ煮	ぜんまい煮	大根がんと煮	三種の根菜つみれ	炊き合わせ	パプリカとひじきの炒り煮	干し大根煮
	ツナサラダ	ポテトハートサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	インゲンピーナッツ和え	キャベツピクルス	大根サラダ	胡瓜、若布の酢の物
	エネルギー 492kcal たんぱく質 8g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 529kcal たんぱく質 18g	エネルギー 444kcal たんぱく質 14g	エネルギー 504kcal たんぱく質 21g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal 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。

	9 / 25 (月)	9 / 26 (火)	9 / 27 (水)	9 / 28 (木)	9 / 29 (金)	9 / 30 (土)	10 / 1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	炒りたまコロッケ	赤魚の揚げおろし煮	鶏団子の甘酢	マスの中華風照焼	鶏天甘酢あんかけ
	白菜ベーコン煮	ごぼうサラダ	一口はんぺん煮	付) 麩・絹さや	三色金平	ジャーマンポト	付) 青菜とえのきの梅和え
	高野豆腐煮	おろし和え	若布と生姜の酢の物	大根と揚げの酢の物	さつま芋昆布煮	昆布サラダ	人参といんげんの煮物
	コールローサラダ	青菜のコーン炒め	山吹和え	八宝菜 マセドアンサラダ	インゲン黒胡麻サラダ	青菜と小角揚の煮物	胡瓜とシラスの酢の物 干し大根サラダ
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 427kcal たんぱく質 14g	エネルギー 487kcal たんぱく質 14g	エネルギー 529kcal たんぱく質 13g	エネルギー 516kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 10g	エネルギー 472kcal たんぱく質 8g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの味噌焼	鶏ハニーマスタードかけ	サワラの辛子ネーズ焼	豚肉のカレー生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付) ブロッコリー天	ひじき五目煮	ヌードルサラダ	胡瓜と竹輪の酢の物	バンサンスー	大根の高野そぼろ煮	付) 花麩とふき煮
	いんげん竹輪甘辛炒め	人参シリシリ	こんにゃくの中華風旨煮	おから煮	ブロッコリーパペーロンチーノ	きのこの当座煮	白菜と揚げの酢の物
	キャベツと蒸し鶏のナムル	ふるふき大根胡麻味噌だれ	カリフラワーピクルス	若布サラダ	磯香和え	もやし胡麻酢和え	野菜の味噌炒め
玉葱の卵とじ						ポテトサラダ	
	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 565kcal たんぱく質 22g	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 462kcal たんぱく質 16g	エネルギー 472kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 23g	エネルギー 512kcal 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。

	9 / 18 (月)	9 / 19 (火)	9 / 20 (水)	9 / 21 (木)	9 / 22 (金)	9 / 23 (土)	9 / 24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのおろし煮	焼鳥	ブリのガーリックトマトオイル焼	豆腐のおとし揚げ煮	赤魚南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	付) かき揚げ	煮浸し	付) きのこのかき揚げ	オニオンサラダ	イタリアン金平	干し椎茸春雨炒め	付) 胡麻豆腐の生姜あんかけ
	蓮根のわさびサラダ	春雨のサラダ	時雨煮	さつま芋の煮物	じゃが芋の旨煮	さつま芋のサラダ	白菜の胡麻酢和え
	白菜の炒め物	フルーツ缶	絹さやと人参の煮物	フルーツ缶	フルーツ缶		野菜のオイスター炒め
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 552kcal たんぱく質 13g	エネルギー 571kcal たんぱく質 21g	エネルギー 540kcal たんぱく質 18g	エネルギー 572kcal たんぱく質 17g	エネルギー 521kcal たんぱく質 12g	エネルギー 572kcal たんぱく質 17g	エネルギー 556kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コロッケ	マスのパスタオイル焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	鶏肉の柚子胡椒焼	たらカツ	肉豆腐
	付) 玉子焼き	付) おくら素揚げ	付) ヤングコーン素揚げ	付) 三種の根菜つみれ	青菜揚げ煮	付) シャトー人参素揚げ	かき揚げ
	インゲンとシメジ煮	茄子のカレーそぼろあんかけ	青菜パスタ炒め	豚肉のポン酢炒め	スパオロサラダ	大根サラダ	南瓜そぼろあんかけ
	ツナサラダ	ポテトパスタサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	インゲンパスタ和え		人参とツナの卵炒め	フルーツ缶
	エネルギー 564kcal たんぱく質 19g	エネルギー 545kcal たんぱく質 12g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 544kcal たんぱく質 16g	エネルギー 595kcal たんぱく質 22g	エネルギー 544kcal たんぱく質 16g	エネルギー 560kcal 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。

	9/25 (月)	9/26 (火)	9/27 (水)	9/28 (木)	9/29 (金)	9/30 (土)	10/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	タラのタンドリー焼き	炒りたまコロッケ	赤魚の揚げおろし煮	鶏団子の甘酢	マスの中華風照焼	鶏天甘酢あんかけ
	春雨と人参の酢の物	付) かき揚げ	もやしのカレー炒め	付) 大根と揚げの酢の物	三色金平	付) かきあげ	付) さつま芋天
	ユールソーサラダ	ごぼうサラダ	一口はんぺん煮	五目チャンプル	インゲン黒胡麻サラダ	ジャーマンポト	青菜とえのきの梅和え
	フルーツ缶	肉じゃが		マセドアンサラダ	フルーツ缶	揚げ茄子のおかか煮	人参といんげんの煮物
	エネルギー 531kcal たんぱく質 15g	エネルギー 522kcal たんぱく質 11g	エネルギー 544kcal たんぱく質 16g	エネルギー 578kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 17g	エネルギー 579kcal たんぱく質 11g	エネルギー 565kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの味噌焼	鶏ハニーマスタードかけ	サワラの辛子ネーズ焼	豚肉のカレー生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付) 竹輪天	人参シリシリ	付) 青菜のイタリアン炒め	おから煮	付) ヤングコーン天ぷら	大根の高野そぼろ煮	付) かきあげ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	ふろふき大根胡麻味噌だれ	ヌードルサラダ	里芋煮	バンサンスー	もやし胡麻酢和え	野菜の味噌炒め
	マカロニサラダ		こんにゃくの中華風旨煮	エネルギー補給ゼリー-80	筑前煮	フルーツ缶	ポテトサラダ
	エネルギー 585kcal たんぱく質 13g	エネルギー 594kcal たんぱく質 21g	エネルギー 572kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal たんぱく質 16g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 537kcal たんぱく質 22g	エネルギー 551kcal 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。

"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。

	9 / 18 (月)	9 / 19 (火)	9 / 20 (水)	9 / 21 (木)	9 / 22 (金)	9 / 23 (土)	9 / 24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのおろし煮	焼鳥	ブリのガーリックトマトオイル焼	豆腐のおとし揚げ煮	赤魚南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	付) 三色カレー金平	煮浸し	付) 若布とねぎの酢の物	オニオンサラダ	付) イタリアン金平	付) ほうれん草胡麻和え	付) ブロッコリーサラダ
	蓮根のわさびサラダ	春雨のサラダ	時雨煮	さつま芋の煮物	カリフラワーくず煮	干し椎茸春雨炒め	野菜のオイスター炒め
	白菜の炒め物		絹さやと人参の煮物		じゃが芋の旨煮	茄子の揚げ煮	胡麻豆腐の生姜あんかけ
	エネルギー 479kcal たんぱく質 12g	エネルギー 504kcal たんぱく質 21g	エネルギー 449kcal たんぱく質 17g	エネルギー 527kcal たんぱく質 16g	エネルギー 475kcal たんぱく質 12g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コロッケ	煮サバ	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	鶏肉の柚子胡椒焼	たらカツ	肉豆腐
	付) インゲンとシメジ煮	付) ぜんまい煮	付) 青菜パスタ炒め	付) 三種の根菜つみれ	付) 青菜揚げ煮	付) 大根サラダ	付) 胡瓜、若布の酢の物
	青菜と干大根の浸し	胡瓜の胡麻酢和え	大根がんと煮	ひじきサラダ	炊き合わせ	人参とツナの卵炒め	かき揚げ
	ツナサラダ	ポテトパスタサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	豚肉のポン酢炒め	キャベツピクルス	パプリカとひじきの炒り煮	干し大根煮
	エネルギー 514kcal たんぱく質 14g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 535kcal たんぱく質 17g	エネルギー 463kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 21g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal 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。

	9/25 (月)	9/26 (火)	9/27 (水)	9/28 (木)	9/29 (金)	9/30 (土)	10/1 (日)
昼食	御飯 トンカツあんかけ煮	御飯 アジの土佐焼	御飯 炒りたまコロッケ	御飯 赤魚の揚げおろし煮	御飯 鶏団子の甘酢	御飯 マスの中風照焼	御飯 鶏天甘酢あんかけ
	春雨と人参の酢の物 コールンサラダ	付)ごぼうサラダ おろし和え 青菜のコン炒め	もやしのカレー炒め 山吹和え	付) 麩・絹さや 八宝菜 マセドアンサラダ	さつま芋昆布煮 インゲン黒胡麻サラダ	付) さやいんげん ジャーマンポト 昆布サラダ	付)青菜とえのきの梅和え 人参といんげんの煮物 干し大根サラダ
	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 428kcal たんぱく質 14g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 12g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 486kcal たんぱく質 10g	エネルギー 463kcal たんぱく質 8g
夕食	御飯 カレーの味噌焼	御飯 鶏ハニーマスタードかけ	御飯 サワラの辛子ネーズ焼	御飯 豚肉のカレー生姜焼	御飯 サバの味噌煮	御飯 親子煮	御飯 アジの照り焼き
	付) ブロッコリー天 キャベツと蒸し鶏のナムル マカロニサラダ	人参シリシリ ふるふき大根胡麻味噌だれ	付)カワラピークルス ヌードルサラダ 青菜のイタリア炒め	付)里芋煮 おから煮 若布サラダ	付)磯香和え バンサンスー 筑前煮	大根の高野そぼろ煮 もやし胡麻酢和え	付) ポテトサラダ 白菜と揚げの酢の物 野菜の味噌炒め
	エネルギー 474kcal たんぱく質 12g	エネルギー 566kcal たんぱく質 21g	エネルギー 508kcal たんぱく質 15g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 504kcal たんぱく質 23g	エネルギー 522kcal 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

