



←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。

	8/21 (月)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)	8/26 (土)	8/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの香味焼	ハンバーグ	カレーの磯辺揚げ	豚肉のピリ辛生姜焼き	白身の黒胡麻ピカ	油淋豚	サバの生姜煮
	青菜しめじ煮	インゲン揚げ煮	冬瓜の酢の物	アスパラ中華炒め	茄子と鶏肉南蛮煮	青菜ベーコン炒め	炊き合わせ
	筑前煮	ナポリタン	牛肉玉葱のオスターソース炒め	ひじき五目煮	玉葱マリネ	もやしのジャージャー炒め	キャベツのカレーピクルス
	ジャーマンポテ	もやしと胡瓜の酢の物	じゃが芋の旨煮	大根とレモンの酢の物	柚子こしょうサラダ	オクラの煮浸し	リマメとベーコンオイル炒め
	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal たんぱく質 20g	エネルギー 478kcal たんぱく質 13g	エネルギー 463kcal たんぱく質 18g	エネルギー 439kcal たんぱく質 14g	エネルギー 518kcal たんぱく質 17g	エネルギー 488kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉かつお煮	赤魚のマリネ	鶏のパン粉焼き	サバフライ	五目鶏団子煮	マスの煮つけ	鶏天
	昆布サラダ	青菜つきこん煮	スパゲティサラダ	胡瓜とカニカマの酢の物	シーフード焼きそば	付け合わせ	春雨サラダ
	三角とうふ天煮	イタリアン金平	青菜わさび醤油和え	ミートソース	五目巾着煮	ニラの卵とじ	茄子の香味だれ
	キャベツのごま酢あえ	人参シリシリ	茄子ピーマン煮	若布サラダ	人参の韓国風炒め	八宝菜 インゲンとツナの煮物	ピーマン丸天炒め
	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 456kcal たんぱく質 12g	エネルギー 507kcal たんぱく質 22g	エネルギー 533kcal たんぱく質 19g	エネルギー 564kcal たんぱく質 20g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 14g

※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。

	8/28 (月)	8/29 (火)	8/30 (水)	8/31 (木)	9/1 (金)	9/2 (土)	9/3 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジのパセリバター焼き	おろしトンカツ	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏のバジルソースかけ
	インゲンピーナツ和え	青菜の胡麻炒め	干し大根煮	じゃが芋の酢の物	枝豆と胡瓜の酢の物	茄子の揚げ煮	ごぼうの変わり金平
	カリフラワーピクルス	刻み昆布の金平	ブロッコリー茸ソテー	マーボー人参	糸こんにゃくも煮	じゃが芋ホトサラダ	オクラのわさび和え
	大根ベーコン炒め	マセドアンサラダ	玉葱と絹さやの卵とじ	五目煮	もやしチャンプル	茹で豚の南蛮	三色ナムル
	エネルギー 519kcal たんぱく質 21g	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal たんぱく質 19g	エネルギー 461kcal たんぱく質 15g	エネルギー 481kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 522kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉とナスのケチャップ甘酢炒め	マスの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚南部天	鶏つくね胡麻たれかけ	サバの土佐焼
	ひじきサラダ	炊き合わせ	玉葱マリネ	干し椎茸春雨炒め	インゲンピーナツ炒め	人参とツナの卵炒め	キャベツと揚げの酢の物
	ジャガイモの和風カレー炒め	青菜と竹輪のわさびあえ	蒸し鶏と若布の炒り煮	南瓜のマリネ	大豆の甘辛煮	大根の煮物	高野と絹さやの煮物
	胡瓜メンマ和え	もやしウインナー炒め	里芋の胡麻味噌和え	青菜豚肉炒め	金平れんこん	胡瓜と白きくらげの酢の物	ヌードルサラダ
	エネルギー 466kcal たんぱく質 13g	エネルギー 514kcal たんぱく質 18g	エネルギー 508kcal たんぱく質 15g	エネルギー 540kcal たんぱく質 23g	エネルギー 508kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 22g	エネルギー 472kcal 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。

	8/21 (月)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)	8/26 (土)	8/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの香味焼	ハンバーグ	カレーの磯辺揚げ	豚肉のピリ辛生姜焼き	白身の黒胡麻ピカ	油淋豚	サバの生姜煮
	付) かき揚げ	インゲン揚げ煮	付) おくら素揚げ	付) さつま芋天	付) 柚子こしょうサラダ	付) ポテトサラダ	付) かきあげ
	青菜しめじ煮	ナポリタン	山くらげの金平風	アスパラ中華炒め	茄子と鶏肉南蛮煮	青菜パコソ炒め	炊き合わせ
	ジャーマンポテ		じゃが芋の旨煮	大根とレモンの酢の物	玉葱マリネ	もやしのジャージャー炒め	リマメとパコソオイル炒め
	エネルギー 548kcal たんぱく質 15g	エネルギー 609kcal たんぱく質 21g	エネルギー 546kcal たんぱく質 11g	エネルギー 508kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 13g	エネルギー 578kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ煮	赤魚のマリネ	鶏のパン粉焼き	サバフライ	五目鶏団子煮	マスの煮つけ	鶏天
	付) ヤングコーン素揚げ	付) 人参シリシリ	付) 茄子ピーマン煮	付) シャトー人参素揚げ	付) 五目巾着煮	付) 竹輪のかき揚げ	付) 春雨サラダ
	金時豆煮	青菜つきこん煮	スパゲティサラダ	干し大根煮	シーフード焼きそば	八宝菜	茄子の香味だれ
	キャバツのごま酢あえ	イタリアン金平	マーボー大根	ミートソース	人参の韓国風炒め	蓮根マリネ	ピーマン丸天炒め
	エネルギー 568kcal たんぱく質 19g	エネルギー 507kcal たんぱく質 11g	エネルギー 570kcal たんぱく質 22g	エネルギー 608kcal たんぱく質 17g	エネルギー 579kcal たんぱく質 20g	エネルギー 538kcal たんぱく質 13g	エネルギー 563kcal 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。

◆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。

	8/28 (月)	8/29 (火)	8/30 (水)	8/31 (木)	9/1 (金)	9/2 (土)	9/3 (日)
昼食	御飯 揚げ鶏の香味だれあえ インゲン ^ポ -ナツ和え 大根 ^ハ -コン炒め	御飯 アジのパセリバター焼き 付) 蓮根のかき揚げ 青菜の胡麻炒め マセドアンサラダ	御飯 おろしトンカツ 干し大根煮 玉葱と絹さやの卵とじ フルーツ缶	御飯 カレイのチャンチャン焼き 付) フライド ^ポ テト マーボー人参 大根の梅サラダ	御飯 ホイコーロー 付) かきあげ 冬瓜の煮物梅あんかけ もやしチャンプル	御飯 タラのレモンオイル焼 付) かきあげ 茄子の揚げ煮 じゃが芋 ^{ホト} サラダ	御飯 鶏のバジルソースかけ ごぼうの変わり金平 三色ナムル フルーツ缶
	エネルギー 549kcal たんぱく質 21g	エネルギー 549kcal たんぱく質 15g	エネルギー 520kcal たんぱく質 18g	エネルギー 508kcal たんぱく質 11g	エネルギー 549kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 10g	エネルギー 546kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 ホッケの漬焼 付) 人参の黒胡麻かき揚げ ジャカ ^ハ イ ^ハ の和風カレー炒め キャベツ揚げ煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉とナスのケチャップ ^ハ 甘酢炒め マカロニサラダ もやしウインナー炒め フルーツ缶	御飯 マスの黄金焼き 付) ふき土佐煮 玉葱マリネ 里芋の胡麻味噌和え エネルギー補給ゼリー-80	御飯 鶏肉のオランダ煮 付) ごぼうサラダ 干し椎茸春雨炒め 南瓜のマリネ	御飯 赤魚南部天 付) 金平れんこん インゲン ^ハ -コン炒め 大豆の甘辛煮 フルーツ缶	御飯 鶏つくね胡麻たれかけ 付) おくら素揚げ 大根の煮物 イカチリ フルーツ缶	御飯 カレイの味噌焼き 付) きこのかき揚げ 高野と絹さやの煮物 ヌードルサラダ エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 567kcal たんぱく質 13g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 596kcal たんぱく質 12g	エネルギー 608kcal たんぱく質 22g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 559kcal たんぱく質 23g	エネルギー 570kcal 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。

"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。

	8/21 (月)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)	8/26 (土)	8/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの香味焼	ハンバーグ	カレーの磯辺揚げ	豚肉のピリ辛生姜焼き	白身の黒胡麻ピカ	油淋豚	サバの生姜煮
	付) アスパラと揚げのぬた	インゲン揚げ煮	牛肉玉葱のオスターソース炒め	アスパラ中華炒め	付) 茄子と鶏肉南蛮煮	青菜ベーコン炒め	付) かきあげ
	筑前煮	もやしと胡瓜の酢の物	じゃが芋の旨煮	ひじき五目煮	玉葱マリネ	ポテトサラダ	炊き合わせ
	ジャーマンポテト				柚子こしょうサラダ		リマメとベーコンオイル炒め
	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 465kcal たんぱく質 13g	エネルギー 450kcal たんぱく質 19g	エネルギー 424kcal たんぱく質 14g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉かつお煮	赤魚のマリネ	鶏のパン粉焼き	サバフライ	五目鶏団子煮	マスの煮つけ	鶏天
	付) ヤングコーン素揚げ	青菜つきこん煮	スパゲティサラダ	付) 胡瓜とカニカマの酢の物	付) 人参の韓国風炒め	付) ニラの卵とじ	春雨サラダ
	キャベツのごま酢あえ	蓮根サラダ	マーボー大根	ミートソース	シーフード焼きそば	八宝菜	ピーマン丸天炒め
	金時豆煮			若布サラダ	五目巾着煮	蓮根マリネ	
	エネルギー 476kcal たんぱく質 18g	エネルギー 471kcal たんぱく質 12g	エネルギー 517kcal たんぱく質 22g	エネルギー 533kcal たんぱく質 19g	エネルギー 566kcal たんぱく質 20g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 487kcal 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。

◆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。

	8/28 (月)	8/29 (火)	8/30 (水)	8/31 (木)	9/1 (金)	9/2 (土)	9/3 (日)
昼食	御飯 揚げ鶏の香味だれあえ インゲンピーナッツ和え 大根パイン炒め	御飯 アジのパセリバター焼き 付)青菜の胡麻炒め 刻み昆布の金平 マセドアンサラダ	御飯 おろしトンカツ ブロッコリー茸ソテー 玉葱と絹さやの卵とし	御飯 カレイのチャンチャン焼き 五目煮 大根の梅サラダ	御飯 ホイコーロー 糸こんにゃくも煮 もやしチャンプル	御飯 アジの風味焼き 付)茹で豚の南蛮 茄子の揚げ煮 じゃが芋ホトサラダ	御飯 鶏のバジルソースかけ ひじきと蓮根の味噌炒め オクラのわさび和え
	エネルギー 523kcal たんぱく質 21g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal たんぱく質 18g	エネルギー 452kcal たんぱく質 14g	エネルギー 469kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯 ホッケの漬焼 付)キャベツ揚げ煮 ひじきサラダ ジャガイモの和風カレー炒め	御飯 豚肉とナスのケチャップ甘酢炒め マカロニサラダ 炊き合わせ	御飯 マスの黄金焼き 付)玉葱マリネ 蒸し鶏と若布の炒り煮 里芋の胡麻味噌和え	御飯 鶏肉のオランダ煮 南瓜のマリネ 青菜豚肉炒め	御飯 赤魚南部天 付)インゲンパイン炒め 大豆の甘辛煮 金平れんこん	御飯 鶏つくね胡麻たれかけ 人参とツナの卵炒め イカチリ	御飯 サバの土佐焼 付)ブロッコリーの煮浸し 高野と絹さやの煮物 ヌードルサラダ
	エネルギー 461kcal たんぱく質 14g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 508kcal たんぱく質 15g	エネルギー 532kcal たんぱく質 23g	エネルギー 515kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 24g	エネルギー 470kcal 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

