



←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。

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)	10/21 (土)	10/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼き	アジの梅風味天	チキンカツきのこソース煮	タラの南部天	鶏肉の生姜煮	サワラのバジルオイル焼	親子煮
	蓮根のわさびサラダ	もやしの中華風卵とじ	昆布煮	千草焼	野菜炒め	チャプチェ風炒め	若布中華風サラダ
	ごぼうと竹輪の炒め煮	焼なすの生姜あんかけ	竹輪と比のルー醤油炒め	大根ベーコン味噌煮	蓮根の梅酢煮	茄子の味噌煮	じゃが芋の旨煮
	青菜の洋風白和え	青菜のコーン炒め	ほうれん草の磯香和え	カリフラワーピュア	青菜のピュア和え	青菜と竹輪の煮浸し	キャベツ竹輪煮浸し
	エネルギー 480kcal たんぱく質 14g	エネルギー 480kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 481kcal たんぱく質 13g	エネルギー 499kcal たんぱく質 22g	エネルギー 487kcal たんぱく質 15g	エネルギー 520kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太天焼	サバの味噌煮	鶏団子の中華風甘酢あんかけ	アジの辛子ネーズ焼	豚肉の照味噌炒め	サバの土佐煮
	酢の物 (キャベツ・若布)	煮物(高野豆腐)	付) 華かまぼこ	三色ピーマンソース炒め	揚げだし豆腐	パロチリ-サラダ	チゲンサイ豚炒め
	冬瓜とがんもの煮物	里芋の胡麻味噌かけ	おから煮	炊き合わせ	おくらと蒸し鶏の塩昆布和え	酢の物(大根、柚子)	干し大根煮
	南瓜サラダ	白菜とさつま揚げの煮浸し	春雨の中華サラダ	金時豆煮	酢の物(もやし、胡瓜)	南瓜そぼろあんかけ	スパオロラサラダ
	エネルギー 505kcal たんぱく質 13g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 22g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g

※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。

	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	10/28 (土)	10/29 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの照り焼き	ごぼうと豚の唐揚げ	アジのさんが焼	豚肉のピリ辛生姜焼き	サワラのタンドリー風焼	鶏肉の磯部揚げ	カレイの揚げ煮
	シリアルサラダ	オクラのわさび和え	昆布サラダ	根菜煮	キャベツと炒り卵の酢の物	青菜チャンプル	付) 花麩
	人参のカレーマヨ炒め	里芋のみたらし	チンジャオロース	おろし和え	三色金平	炊き合わせ	青菜揚げ煮
	かぶの味噌煮	三色ナムル	おからの酢の物	もやしウインナー炒め	若布サラダ	干し椎茸春雨炒め	豚肉と茄子の味噌炒め 高野ピース煮
エネルギー 482kcal たんぱく質 11g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 433kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 482kcal たんぱく質 14g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の胡麻天	カレイのチャンチャン焼き	鶏肉旨辛唐揚	ブリ南蛮	メンチカツリンゴ甘酢あんかけ	サバの照り焼き	鶏団子煮
	青菜、竹輪の中華炒め	ごぼうチャンプル	ほうれん草の磯香和え	いんげんとハムの梅和え	青菜のイタリアン炒め	レコンのカレーサラダ	たこザンギと昆布煮
	白菜と豚肉のコンソメ煮	ミートソース	煮物	南瓜のいとこ煮	きのこの当座煮	人参の韓国風炒め	酢の物(胡瓜、竹輪)
	大根、柚子の酢の物	酢の物(春雨、ピーマン)	コールスローサラダ	人参ひじきツナサラダ	酢の物(白菜、揚げ)	じゃが芋の味噌金平	ブロッコリーベーコン炒め
エネルギー 511kcal たんぱく質 22g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 19g	エネルギー 552kcal たんぱく質 25g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 505kcal 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。

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)	10/21 (土)	10/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼き	カレーの天ぷら	チキンカツきのこソース煮	タラの南部天	鶏肉の生姜煮	サワラのバジルオイル焼	チキンカツ
	付) かき揚げ	じゃが芋の和風カレー炒め	ポテトバーコンサラダ	付) おくら素揚げ	蓮根の梅酢煮	付) 茄子の味噌煮	付) シャトー人参素揚げ
	蓮根のわさびサラダ	焼なすの生姜あんかけ	竹輪とエビのカレー醤油炒め	大根ベーコン味噌煮	青菜のピリ辛和え	酢の物(白菜、人参)	じゃが芋の旨煮
	青菜の洋風白和え	エネルギー補給ゼリー-80		カリフラワーピリ辛和え	フルーツ缶	チャプチェ風炒め	キャベツ竹輪煮浸し
	エネルギー 548kcal たんぱく質 14g	エネルギー 556kcal たんぱく質 11g	エネルギー 553kcal たんぱく質 14g	エネルギー 505kcal たんぱく質 9g	エネルギー 519kcal たんぱく質 21g	エネルギー 534kcal たんぱく質 16g	エネルギー 551kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太天ぷら焼	サバの味噌煮	鶏団子の中華風甘酢あんかけ	タラのレモンオイル焼	豚肉の照味噌炒め	サバの土佐煮
	スクランブルエッグ炒りソースかけ	煮物(高野豆腐)	付) もやしと葱のかき揚げ	炊き合わせ	付) ヤングコーン天ぷら	酢の物(大根、柚子)	付) かき揚げ
	南瓜サラダ	ごぼうサラダ	おから煮	明太マカロニサラダ	時雨煮	南瓜そぼろあんかけ	チンゲンサイ豚炒め
	フルーツ缶		春雨の中華サラダ		揚げだし豆腐	エネルギー補給ゼリー-80	スパオロサラダ
	エネルギー 568kcal たんぱく質 17g	エネルギー 560kcal たんぱく質 21g	エネルギー 563kcal たんぱく質 16g	エネルギー 611kcal たんぱく質 23g	エネルギー 597kcal たんぱく質 11g	エネルギー 582kcal たんぱく質 17g	エネルギー 565kcal 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。

	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	10/28 (土)	10/29 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの照り焼き	ごぼうと豚の唐揚げ	アジのさんが焼	豚肉のピリ辛生姜焼き	サワラのタンドリー風焼	鶏肉の磯部揚げ	カレイの揚げ煮
	付) 椎茸天	付) 里芋のみたらし	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	根菜煮	付) かき揚げ	付) 青菜チャンプル	付) 竹輪のかき揚げ
	シエル`ジ`サラダ`	シーフード`パ`スタ	チンジャオロース	もやしウインナー炒め	肉じゃが	金時豆煮	豚肉と茄子の味噌炒め
	人参のカレーマヨ炒め	三色ナムル	おからの酢の物	エネルギー補給ゼリー-80	三色金平	干し椎茸春雨炒め	高野ピース煮
	エネルギー 543kcal たんぱく質 11g	エネルギー 562kcal たんぱく質 15g	エネルギー 518kcal たんぱく質 17g	エネルギー 563kcal たんぱく質 16g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 552kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の胡麻天	カレイのチャンチャン焼き	鶏肉旨辛唐揚	ブリ南蛮	ハンバーグ	サバの照り焼き	鶏団子煮
	付) ヤングコーン素揚げ	ごぼうチャンプル	煮物	いんげんとハムの梅和え	付) 酢の物(白菜、揚げ)	付) レンコンのカレーサラダ`	ナムルもやし
	白菜と豚肉のコンソメ煮	ミート`ビ`ーンズ`	コールスロー`サラダ`	南瓜のいとこ煮	青菜のイタリアン炒め	人参の韓国風炒め	マカロ`サラダ`
	大根、柚子の酢の物	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	マセドアン`サラダ`	じゃが芋の味噌金平	
	エネルギー 573kcal たんぱく質 22g	エネルギー 554kcal たんぱく質 15g	エネルギー 598kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 549kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 15g	エネルギー 563kcal 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。

	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)	10/21 (土)	10/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼き	アジの梅風味天	弁ヶ崎のこソース煮	タラの南部天	鶏肉の生姜煮	サワラのバジルオイル焼	親子煮
	付)ごぼうと竹輪の炒め煮	ジャガイモの和風カレー炒め	ポテトベーコンサラダ	付) カワラヒレカス	野菜炒め	付) 青菜と竹輪の煮浸し	若布中華風サラダ
	蓮根のわさびサラダ	焼なすの生姜あんかけ	昆布煮	千草焼	蓮根の梅酢煮	チャブチエ風炒め	キャベツ竹輪煮浸し
	青菜の洋風白和え		大根ベーコン味噌煮		茄子の味噌煮		
	エネルギー 483kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 473kcal たんぱく質 13g	エネルギー 477kcal たんぱく質 21g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太天焼	サバの味噌煮	鶏団子の中華風甘酢あんかけ	アジの辛子ネズメ焼	豚肉の照味噌炒め	サバの土佐煮
	スクランブルエッグフリースかけ	煮物(高野豆腐)	付) 華かまぼこ	三色ピーマンソース炒め	時雨煮	付) 酢の物(大根、柚子)	付) 干し大根煮
	南瓜サラダ	白菜とさつま揚げの煮浸し	春雨の中華サラダ	金時豆煮	酢の物(もやし、胡瓜)	ブロッコリーサラダ	チンゲンサイ豚炒め
		牛すじネギ天の煮物			南瓜そぼろあんかけ	スパオロサラダ	
	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 516kcal たんぱく質 19g	エネルギー 507kcal たんぱく質 12g	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g

※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。

	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	10/28 (土)	10/29 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの照り焼き	ごぼうと豚の唐揚げ	アジのさんが焼	豚肉のピリ辛生姜焼き	サワラのタンドリー風焼	鶏肉の磯部揚げ	カレイの揚げ煮
	付) ブロッコリー天	付) かつらのわさび和え	付)おからの酢の物	付) おろし和え	付) 若布サラダ	付) 干し椎茸春雨炒め	付) 青菜揚げ煮
	シロハダシサラダ	里芋のみたらし	昆布サラダ	根菜煮	キャベツと炒り卵の酢の物	青菜チャンプル	豚肉と茄子の味噌炒め
	人参のカレーマヨ炒め	三色ナムル	チンジャオロース	もやしウインナー炒め	三色金平	炊き合わせ	高野ピース煮
	エネルギー 483kcal たんぱく質 11g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 476kcal たんぱく質 17g	エネルギー 452kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 474kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の胡麻天	カレイのチャンチャン焼き	鶏肉旨辛唐揚	ブリ南蛮	マンチカリンゴ甘酢あんかけ	サバの照り焼き	鶏団子煮
	青菜、竹輪の中華炒め	付)酢の物(春雨、ピーマン)	煮物	いんげんとハムの梅和え	きのこの当座煮	付)じゃが芋の味噌金平	酢の物(胡瓜、竹輪)
	大根、柚子の酢の物	ごぼうチャンプル	コールスローサラダ	南瓜のいとこ煮	酢の物(白菜、揚げ)	レコンのカレーサラダ	ブロッコリーベーコン炒め
		ミートソース				人参の韓国風炒め	
	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g	エネルギー 502kcal たんぱく質 15g	エネルギー 508kcal たんぱく質 18g	エネルギー 532kcal たんぱく質 24g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 511kcal 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

